心理勇气

Psychological Courage



【美】Daniel Putman 著　訾非　田浩 译

中国轻工业出版社

本书是一部结合心理学、哲学、伦理学的佳作。

对于任何一个社会，勇气都是一笔最宝贵的精神财富。然而这笔财富无法由继承而获得。在如今这个强调及时享乐的时代，勇气的价值似乎已被逐渐淡忘——人们捂住了自己的耳朵，假装听不到内心的软弱和焦虑。放弃了勇气，我们选择束缚自己，恐惧却使我们愈发无知而委靡。要想把握或重新把握自己的生活，心理勇气至关重要——对他，对她，也对你。



咨询电话
010-65595090
www.wqedu.com

上架建议：心灵 · 励志



定价：19.00元

心理勇气

Psychological Courage

【美】Daniel Putman 著　訾非　田浩 译

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

心理勇气／（美）普特曼（Putman, D.）著；訾非，田浩译.—北京：中国轻工业出版社，2009.9
ISBN 978-7-5019-7014-8

Ⅰ.心… Ⅱ.①普…②訾…③田… Ⅲ.成功心理学－通俗读物 Ⅳ.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第111676号

总 策 划：石 铁
策划编辑：孙 琦
责任编辑：朱 玲 高小菁

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
印　　刷：北京天竺颖华印刷厂
经　　销：各地新华书店
版　　次：2009年7月第1版第1次印刷
开　　本：660×980　1/16　印张：9.25
字　　数：92千字
书　　号：ISBN 978-7-5019-7014-8　定价：19.00元
著作权合同登记　图字：01-2008-6151
咨询电话：010-65125990　65595090
读者服务部邮购热线电话：010-65595091　65241695　传真：85111730
发行电话：010-65128898　传真：85113293
网　　址：http://www.wqedu.com
电子信箱：wanqianbook@163.com
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换
81475J6X101ZYW

译者序

本书作者丹尼尔·普特曼（Daniel Putman）是美国威斯康星大学的哲学教授，著有 *Human Excellence: Dialogues on Virtue Theory* 等作品，广受好评。《心理勇气》一书更是一部结合心理学、哲学、伦理学的佳作。

普特曼教授把勇气分成三种类型：生理勇气、道义勇气和心理勇气。它们分别与人类在各种生存境况和处境中的自我选择有关。简言之，勇气是克服对死亡和痛苦的畏惧、直面现实、为所当为的一种力量。生理勇气要克服的是对“生理死亡”（身体的死亡和痛苦）的恐惧；道义勇气要战胜的是对“社会死亡”（被社会、团体抛弃）的恐惧；而心理勇气要克服的是对“心理死亡”（稳定感、控制感、自我感等的丧失）的恐惧。普特曼教授在本书中着重探讨心理勇气。当然，在生活中，三种勇气是相互交织的。

中国人对勇气这个概念并不陌生。《中庸》有言：“知（智）、仁、勇三者，天下之达德也。”这是把勇气看成人格中三个最重要品质之一。孟子认为真正的“大勇”是“自反而不缩，虽褐宽博，吾不惴焉；自反而缩，虽千万人，吾往矣”。他所说的“虽千万人，吾往矣”约略等同于本书所指的“道义勇气”。古人对勇气的类型也有过探讨，荀子曾有“上勇”、“中勇”和“下勇”之辨；庄子在《秋水篇》里曾区分壮士的勇气、渔人的勇气、猎人的勇气和圣人的勇气，并推崇知穷知通、临大难而不惧的“圣人之勇”。鲁迅曾用另一种方式表达了同样的意思：“真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。”正视命运和人生，应该是包含了三种勇气了。

对于任何一个社会，勇气都是一笔最宝贵的精神财富。然而这财富是无法继承的。在如今这个强调快乐的时代，勇气的价值在被逐渐淡忘。培养“智、仁、勇”完整人格的教育传统，早已简化成智育的一枝独大，而这个“智”又缩略成了“智力”，甚而数理逻辑的“智能”。

这种对“勇”的放逐和淡忘的局面，在历史上并不鲜见。而这又实在是个问题。没有勇气，也就不会有真正的智与仁，甚而不会有真正的心理健全。

译者认为，普特曼教授对心理勇气的归纳分析，不单会对一般读者有所启发，也将对心理学理论和心理治疗产生影响。我们能够看出，作者提倡在心理咨询与治疗中培养心理勇气，这是一种积极心理治疗的思路。同时，在精神分析流派或认知－行为流派的心理治疗中融入这个概念，也恰如其分。其实，新精神分析理论中的“自我力量”（ego strength）与心理勇气存在某种耐人寻味的关系；认知－行为疗法中的决断训练、满灌疗法、系统脱敏等都需要心理勇气的参与。本书第二章，“勇气和焦虑”，对于强迫症等焦虑相关障碍的治疗者和患者一定会有帮助。诚如朱建军博士所言：“强迫症心理问题的关键是缺少勇气，不敢面对变化和新奇。治疗的关键就在于培养他们的勇气……”“养浩然之气”，或许是战胜焦虑的良方。

最后，译者郑重感谢万千心理的孙琦编辑，由于她不辞劳苦的工作，才使本书的翻译授权成为可能。还要感谢王小英女士，她把部分翻译手稿输入电脑，并对文字提出了自己的意见，佩服她直面这些枯燥工作的勇气。

本书由訾非和田浩共同翻译完成，訾非主译本书开场白、第一章和第三章，田浩主译导言、第二章和第四章。我们的翻译态度是认真、仔细的，但错漏之处必在所难免，欢迎读者批评指正。

訾非　田浩

北京林业大学人文学院心理学系

开场白

三种勇气

1998年，在一幢起火的大楼里，云梯消防队的提米从楼层破裂的地板中间坠落，差点送命。他的身体30%以上烧伤，透过烧焦的皮肉可以看到骨头。“我几乎不相信他能挺过这一关。”提米和妻子泰拉的邻居托马斯说。

但这位五个孩子的父亲并未自弃，两个月后他缠着绷带走出医院，脸上挂着他特有的微笑。经过长期的恢复，他终于回到工作岗位。

对于提米夫妇以及他们6～18岁的几个孩子来说，一切几乎是完美的，提米刚拿到一个商学学位，几周前又被提升为消防队长。然而，在2001年9月11日，一家人的生活彻底倾覆。

听到世贸大厦被撞毁的消息时，37岁的泰拉正在看望她母亲。“我当即就想到他会在那儿。”她后来说。她的预感是对的。

此后整整一周，大家始终抱有一线希望。星期二，提米一家的朋友南希在小学接她儿子的时候和提米10岁的儿子布瑞说：“我们相信你爸爸一定能平安回来。”与此同时，托马斯正在去泰拉和提米家的路上。他刚得到消息：42岁的提米在世贸中心的废墟里被找到了。另一个消防支队的队员在废墟中发现提米的尸体，提米的同事把他抬了出来。

到星期四，也是提米女儿凯特林的15岁生日。邻居们都知道了这个消息，来慰问的人络绎不绝。“我们都特别难过，”南希说，“直到最后一刻，我们都还抱有希望。提米尽了他的责任，他是21世纪的英雄之一。”

——*U.S. News & World Report*, 2001. 10. 1

公交车司机发现一位白人乘客没有座位，他向坐在靠近白人坐席的黑人坐位上的四个黑人发出命令，要他们给这个乘客让座。但是没人站起来。司机就用威胁的口气说：“你们最好照我的话去做。”三个

男人起来，走到汽车的后部站着。可是罗莎·帕克斯不打算听他的。她以前碰到过这种情况，每次她都放弃自己的座位。这种经历让她感到屈辱。她说："我在车上没有任何权力，只能上车、交钱，然后由着他们把我赶来赶去。"

这是1943年12月的一个晚上，事有凑巧，当晚的司机恰好是那个曾把不肯从黑人车门上车的罗莎赶走的詹姆斯·布莱克。现在罗莎不想再由人推来推去了，她告诉司机，自己又没坐在白人坐席上，她不想离开。

布莱克当然知道规定是什么，然而对他而言，他说哪里是白人坐席，哪里就是。如果有更多白人上车，他会把白人坐席区一直延伸到车尾，让所有的黑人都站着。他向罗莎大喊，叫她站到后面去。可她没吃这一套，而是重申，自己不打算离开。车上的乘客们都沉默不语，不知接下来会发生什么。最后布莱克告诉罗莎，她违反了种族隔离法，他能让警察来抓她。而她用坚定而平静的语气告诉他，随他便，但她不打算离开。

——"Rosa Parks" by Kai Friese in *The Book of Virtues*, edited by William Bennett, 290

吉尔是一家大型航空公司的的空姐，25岁，单身。在完成一次繁重的飞行任务于深夜回到家后，她又出门到住处附近的便利店，买了2升装的巧克力冰激凌、一大盒曲奇饼干、一张9寸的比萨饼、一大块法国面包和1升装的牛奶。回到家，她把比萨放进烤箱，急急地等着它被烤熟，别的食物都在桌上一一摆好了。比萨刚熟，她就把它弄出来，放在众多食物中间。然后她风卷残云，迅速吞下这些食物。她塞满东西的嘴滴着牛奶，下巴上抹着调味酱，面包渣四落，衣裙都被弄脏了。当她吃完，她马上跑进浴室，跪在抽水马桶前，手伸进喉咙，把

刚吃进去的东西统统吐出来……

在去医院就诊前，吉尔读到几篇关于这种心理障碍的文章，发现其他很多女人也有同样的症状，她为此大受安慰。当她的治疗师问她来心理诊所的原因，她低头说："我有贪食症。"

——*Casebook in Abnormal Psychology*, 3rd edition, edited by John Vitkus, 241-242.

导言

本书的目标是探索一种特殊类型的勇气，我称之为“心理勇气”。我认为，用“勇气”这个概念来描述我们在直面内心恐惧（各种恐惧症、不良习惯、不健康的心理关系）时的心理状态是十分恰当的。我也肯定那些能依靠个性的力量克服心理上的障碍，从而得以成长的人。过去100年医学上对脑的认识已帮助无数人减轻痛苦。许多原以为无法解决的问题现在也可通过合适的药物或行为矫正进行治疗。这使我们很容易忽视一个事实：人们仍然面临心理上的艰难抉择，有时天天如此。医学上的进展并不能改变人们仍要与自己的情绪和习惯进行艰难抗争的事实。人们必须做出艰难和痛苦的选择，这些选择对他们自己、他们所爱的人和与他们共事的人具有深远的意义。本书将在现代心理学视野下探讨这些选择，尤其是勇气在其中所扮演的角色。

但是，首先要把心理勇气与其他类型的勇气进行区分。历史上有大量关于另外两种勇气的讨论。其中，“生理勇气”是指克服对死亡或生理痛楚的恐惧的勇气。生理勇气在传统上是被社会或生存的需要所界定的。明显的例子有：战争中士兵面对死亡充满勇气，或者消防员不怕牺牲解救失火大楼的无辜群众。其他例子包括，普通人面对洪水等自然灾害时勇敢保护家人。这些例子中人们身上的勇气都值得敬重，因为他是为了更大的集体——国家、家庭或他人而甘冒生命危险。

第二种类型是“道义勇气”。它涉及的主要是保持道德正义，或某些哲学家所谓的“本真”。道义勇气让你尽力保持正直，同时克服对被别人孤立和拒绝的害怕。这样的例子很多，在日常生活中也比生理勇气更易碰到：当朋友们说带有歧视意味的笑话时指出他们的错误，站出来为因遭受诽谤而名誉扫地的人说话，敢于面对同事的排挤指出工作中发生的不公正。生理勇气与道义勇气的例子经常相互重叠。圣雄甘地和马丁·路德·金在直面死亡的同时也展现了道义勇气。

尽管生理勇气与道义勇气会相互交织，这种区分仍然有意义，因为它们分属不同的勇气体验。生理勇气的目标多是由外部界定的——民族的自由、他人的生命或家人的安全，其克服的恐惧主要是生理性的，例如酷刑、身体痛楚或死亡。道义勇气的目标是由内部界定的——道义原则实际上可能与社会或朋辈的要求相反，它要克服的恐惧对象是社会死亡（social death）而非生理死亡（physical death），尽管生理痛苦也可能与之伴随。

心理勇气面对的恐惧对象通常既不是生理伤害也不是节操的丧失，而主要是心理稳定的丧失。心理勇气使我们直面非理性的恐惧和焦虑（正是这些情绪束缚了我们），这包括从不良习惯、强迫到恐惧等一系列情绪。为何克服强迫或成瘾是一种有勇气的表现呢？首先，与需要道义勇气一样，承认自己的缺点就可能被社会所诟病。不顾形象而公开承认自身弱点无疑是困难的，尤其是涉及非常隐私的问题时。其次，当需要直面焦虑、改变恶习时，人们事先就知道自己将会承受诸多生理和心理的痛苦。第三，心理勇气的独特性在于，在与问题抗争的过程中，心理自身的稳定性受到威胁（或被认为受到威胁）。换句话说，在心理勇气中，是心灵自身面临丧失的危险。强迫症患者的焦虑，或者成瘾者担心若戒除药瘾将失去把握现实的能力，都是对心理死亡（psychic death）的恐惧。面对心灵死亡的勇气与面对生理死亡的勇气一样难能可贵。

本书将综合心理学、伦理学的多项研究，从四个方面探讨心理勇气。首先探讨的是承认错误的勇气，这是人们经常会碰到的。这里的“错误”并不是指那些人们不可避免会做的错事，尽管它也是错误的形式之一。我关注的是承认个人缺点的勇气，尤其当社会或他人看好你时。琼安在社区和工作单位备受尊重，但私下里赌博成瘾，她自知这会毁掉她一生。她该如何解决她的问题？此时勇气便与克服自我欺骗

有关，本书将探讨勇气与自我欺骗的关系。其次，比承认缺点更难的是面对自身的恐惧和焦虑。这种恐惧往往是幻想和夸大的产物，但对当事人却异常真切。例如，本恩一旦无法完全控制局面，即会感到异常焦虑。而凯丽无法乘车，即便想到乘车也浑身发冷。第二章将讨论勇气在克服这种焦虑中的作用。

第三，本书第三章将讨论那种面对外部心理威胁的勇气，例如配偶的虐待或同事、父母的操控。该章也会讨论直面群体压力的勇气。维拉已陷于被虐待、被控制的环境达三年之久。她知道，自己的自尊心已被击垮。她该做什么？约翰的拉丁裔邻居需要他的帮助，但他如果这样做，其他邻居会孤立他。约翰的自尊极大地依赖于别人怎么看他。他能够摆脱对“别人会怎么想”的担忧吗？在这个以及其他许多例子中，心理勇气与道义勇气明显是重叠的。最后，我试图考察面对现实的勇气对生活的积极作用。既然前三章均已涉及这些积极作用，我准备在第四章着重探讨勇气在建立、维持友谊及婚姻时的作用，心理勇气对社会的正面作用，以及勇气等美德给人带来的内心安宁。丹尼斯与简一生的友谊似将终结，因为丹尼斯觉得简近来的所作所为对两人都是有害的。她该怎么办？结婚20年，戴维和玛丽的婚姻已经变得“程式化”，一切运转良好，但两人都觉得生活了无生气。他们不敢触及这些，因为改变是要冒风险的。心理勇气对他们而言是个大问题。

要使我们自己的和相互的生活充满生气，就需要有美德和勇气——生理的、道义的、心理的——这些绝对是必须的。对内在恐惧和焦虑的怯弱，使我们束缚了自己，让我们扭曲地理解周遭世界所发生的一切。心理恐惧使我们无知且萎靡。对许多人来说，要想把握或重新把握他们的生活，心理勇气至关重要。

目　录

第一章

承认弱点的勇气

战胜不良习惯

“我是琼，我是个酗酒者。”“我是南希，我也是个酗酒者。”社区会议室里，凯茜不安地望着周围这群陌生人。她是一周前看了电视广告然后决定参加酗酒者匿名协会的。她被告知，承认自己是酗酒者，是这个协会治疗程序的第一步。像许多有酗酒问题的人一样，凯茜对“酗酒者”这个令人不安的称呼已刻意回避了好几年。她用一些智力游戏来躲避这个称呼，例如，怀疑“酗酒者”这个概念是否准确，怀疑酒精被定义为“成瘾物质”是否有科学依据，或用其他专业争论来自欺欺人，藉此阻止自己面对饮酒失控、生活濒临崩溃的事实——不论她是否已“成瘾”。但她现在决定不再回避这个问题了。她回想起自己上大学时，在心理学课上听过酗酒者匿名协会助人戒酒的事例，于是打算自己也试试。

“我叫凯茜，我是个——是个——”她把后面的话咽了下去，用祈求的目光瞅着一位仰脸坐在她对面、年纪比自己稍大的妇人，似乎在请她提醒下面该说什么。妇人只是露出微笑，点了点头。凯茜受到鼓舞，走出对她来说决定性的一步：“我是个酗酒者。”她大声说完后，对自己的释然感到吃惊。可怕的事并未发生，屋里没人发出嘲笑，也无人叫喊，他们不过向她打了几声招呼，会谈像她说话前一样继续进行。

Case Studies in Abnormal Psycholocgy，4th，edited by Thomas Oltmanns，John Neale and Gerald Davison，183.

不良习惯非常难以改变，放弃成瘾行为总是让人难受。习惯，不论好坏，都会成为我们性格的核心成分。我们说约翰是个耐心的男人或者丽莎是大方的女人，因为“耐心”或“大方”是这两人一贯遵循的习惯。同样，如果路丝是吝啬的或者李查德是胆怯的，这些特点也是一种长期、根深蒂固的习惯——我们通常称之为恶习。虽说判断别人的性格绝非易事，但我们每人都有一些强烈的倾向和习惯，它们构成了我们的性格。

然而性格并非一成不变。尽管不良习惯根植于我们的童年经历，我们却不是过往经历的奴隶。我们有选择的机会，适时做出恰当的行动便能改变今后生活的走向。举一个简单的例子，菲尔是个不诚实的人，他对生活的看法是：人不为已，天诛地灭，如果一个人无法投机取巧，那是他自已无能。他总是利用各种机会钻空子——只要他觉得可以脱逃惩罚。一天，他接到姐姐打来的电话，说她儿子因为在商店行窃而被拘留。这孩子的父亲已与别人再婚，离开了他们母子，菲尔的姐姐十分绝望，希望菲尔能跟孩子谈谈。对于行窃和逃避惩罚这类事，菲尔自己也常干。可他知道犯罪记录对一个孩子意味着什么，况且他一直很爱这个外甥。因此，尽管他完全可以依照自己原定计划去滑雪，找个借口回绝妹妹也易如反掌——他可是这方面的行家，但是经过一番考虑（这对菲尔来说可不多见），他还是决定和外甥谈谈。在这次算得上菲尔一生最坦诚的谈话中，他向他的外甥坦露了自己的恶习，并且真诚地表示，如果他需要帮助，随时可以来找他。

在此之前，菲尔的性格曾沿着某个方向被塑型。菲尔过去受到的教育和早期的自我选择就像水流，在他内心的湖泊里不断冲击形成沙丘；沙丘形成后又去吸纳和导引水流，也就是说他早年养成的习惯又会左右他后来的想法和行为。对菲尔来说，欺骗是左右他行为的重要因素。但是戒除这种根深蒂固的习惯，有意识地改变自己的个性，并

非不可能。这种改变当然难度很大，再次借用前面的比喻：移动内心堆积起来的沙丘，或许是一个人生命中遭遇的最繁重的工作。菲尔帮助外甥的决定仅仅是改变的开始，但之后它可能会像流过沙丘的一波水流一样无功而逝。性格既然是由根深蒂固的习惯构成的，就需要我们通过日积月累的努力才会改变。

不良习惯是多种多样的。首先，一些习惯阻止个体与周围世界进行建设性的互动。例如，寻求短期快乐、获得即时满足的习惯，往往使人无法做出明智的决择。举个例子，莎拉像孩子一样被“立即获得满足”的冲动所驱使，她不肯改变这种生活方式，结果信用卡债务堆积如山。其次，一些不良习惯也可能威胁到生理或精神健康，暴食便是一例。还有一些不良习惯会变成强大的成瘾行为。除了吸食海洛因和可卡因这样的例子，更为常见的便是抽烟和饮酒。不良习惯往往同时具备以上三方面的影响。例如，酒精依赖使一个男人无法成为一个合格的父亲，甚至会导致他的死亡，也可以使他的饮酒行为不受自己的控制。

在战胜不良习惯方面，勇气如何起作用？且以成瘾行为为例。首先，抛弃一种习惯，会使人产生强烈的不确定感。众所周知，强大的不良习惯往往成为一个人生活的主要内容。不论抽烟、酗酒、赌博或者痴迷于网络，大量的时间、金钱和精力被投注在上面。使成瘾者害怕的是，没有这种行为的生活是不确定的，或者，即便是确定的，它也令人畏惧。杰只要有机会，就去赌场。他醉心于赌博的快感中，而且，赌博能让他抛开婚姻中的烦恼——他与妻子的关系濒于破裂。诚实面对自己的赌博行为和婚姻困境，意味着直面分离、孤独和不确定的未来，这些都是他试图逃避的。即便杰的妻子愿意与他谈论他的赌博恶习，他也可能不想承受妻子的愤怒、悲哀和痛苦，而满足自己的赌博冲动要容易得多。对于杰，鼓起心理勇气意

味着要承受没有成瘾行为的未来以及婚姻中的某些痛苦。然而，心理勇气也能促使杰的人格成长——这意味着更为深刻地理解自我以及与妻子建立更为丰富、和谐的关系。这些目标都不是轻易能够达到的，没有谁能保证会有一个积极的结果。但是，如果不勇敢地做出尝试，他永远都找不到答案。

除了直面不确定感，成瘾者需要勇气的第二个原因是：打破坏习惯是痛苦的。在生理成瘾的情形中，这表现得尤为明显。例如，戒烟不单意味着不吸烟的状态令人不安，在身体反应上也的确痛苦。应对这两种焦虑都要借助勇气。对于某些成瘾行为，戒断时的生理痛苦是压倒性的，成瘾者清楚地感受到这种痛苦，选择放弃成瘾行为需要很大的勇气。

不良习惯难以改变的另一个原因与自我形象（self-image）有关。对于那些要在公众面前隐瞒的不良习惯尤其如此，酗酒便是最好的例子。我们每个人都喜欢在别人面前展示良好的形象，承认自己的错误是让人畏惧的。本书后文将用更多的篇幅探讨自我形象的问题，但在此处，我想强调的是在别人面前承认“我错了”或 “我失败了”的勇气。掩盖自己的错误从而让自己看起来完美，其实是软弱的表现。承认自己有不良习惯所需要的勇气与社会如何评判这个不良行为，以及我们在众人面前的伪装程度有关。当一个人展现的是与他实际行为全然不同的外在形象时，承认不良习惯的难度就很大了。如果一个女人极力扮演好母亲的形象，掩盖她是个嗜酒者的事实，她当然难以透露她的秘密。这种情形并不少见——我们没人能够完全符合我们展现给世界的形象。形象与现实之间的距离越大，就越需要承认事实的勇气。

我们需要勇气去面对不确定的未来或者戒除不良习惯时的生理痛苦。但对勇气最大的挑战莫过于放弃我们营造出来的虚假自我。我们害怕承认这种虚假性的原因源于对“心理毁灭”（psychological

annihilation）的恐惧，即自我形象遭到破坏后所感到的自我的整体丧失。勇于承认自身的弱点，是一个人获得真正的自我力量的开始。但我们害怕做出这样的选择。我们担心一旦没有自己营造出来的虚假形象，我们将会完全丧失“自我”。全力维护自我形象并拒绝承认错误，在我们生活中司空见惯。为何会如此，这种现象是怎样发生的，都需要进一步的探究。

勇气和自我辩解

> 军事法庭审判威廉·凯力中尉在越南 My Lai 居民屠杀事件中扮演的角色时，他的精神科医生报告说，中尉把越南人看做“亚人类”。社会心理学家已发现，人类在做出残忍行为时自己也会受到伤害。我不能确知凯力中尉（以及类似的其他人）如何会把越南人看做“亚人类”，但是有理由假设，在战争中，由于我们的行为导致了大量无辜者的死亡，我们可能通过贬低这些受害者的存在价值而使我们自己的行为显得正当。我们可能取笑他们，称他们为“鬼子”，贬低他们，否认他们也是人类，一旦我们成功地做到这些，当心！因为残害和杀害“亚人类”比残害和杀害同类可要容易得多。
>
> Elliot Aronson，*The Social Animal*，7th edition，221

人们用各种方法掩盖错误，回避事实，表现出心理上的怯弱。设想你花了一大笔钱买了辆新车，然后你偶尔发现一份三个月前出版的《消费报告》上指出：从操作性和安全性等方面来看，你买的车型是本年度质量最差的。而且你很快又在另一份报纸上看到同样的结论。你发现自己买车前没有做好功课。那么，对于这些负面证据，你会怎样

考虑？即便你平日是个坦诚的人，你会不会很客观地说："好，我错了，我买亏了，但也只好接受这个事实。"你说不定会说："这些调查者恐怕并不很中立，他们跟那些公司都串通好了。"说不定你还会说："这款车型也许有毛病，但我买的这辆没有。"我们这种为已经付出了代价的行为进行自我辩解（self-justification）的现象可用心理学上的"认知失调理论"（cognitive dissonanle theory）来解释。本节将探讨应对这种失调的勇气。

认知失调理论指出，当我们有两种认知相冲突时，便会产生一种张力状态，而我们的头脑要求解决这种张力。通常，你在某件事上付出的时间、精力和金钱越多，冲突产生的张力就越大。在两个相互矛盾的数学概念之间，你大概不会产生认知失调（除非你是个数学家）；但如果你以为配偶忠实可信，而事实并非如此，你必然感受到重大的失调。失调在人类生活中根深蒂固，因为我们用来构建生活的各种想法和行为时常遭到相反证据的挑战。

人们如何解决失调？一个方法是：面对现实，为所当为。可是人们不一定愿意做此选择，因为，正如上文所言，我们不想承认自己的错误。回避现实有两种方法：（1）低估两个相冲突的认知中令人不安的那个；（2）添加新认知。以抽烟或婚外关系为例，低估令人不安的认知意味着对自己说："抽烟有害的证据并不充分"或者"一次出轨不等于不忠"。当这种策略成功运用，"我是理智的人"与"我抽烟"，或者"我忠于配偶"与"我与别人发生关系"之间的冲突就得以缓解。在认知上，抽烟或者婚外关系的严重性被低估，互相冲突的自我认知便能共存。对令人不安的认知重新命名，也是类似的方法。比如，从认为自己"抽烟很凶"转而说自己"稍微多抽了些"，或者把"婚外情"转换为"正在度过中年危机"。

添加新认知的方法则是这样："是的，抽烟有风险，但我喜欢冒

点风险”或者“抽烟能缓解焦虑，冒点险是值得的”。在不忠行为上，则可以说：“是的，我不忠，但为了保持长期的关系，生活中来点变化也不无好处”或者“与别人的性关系可以改善婚姻中的性生活”。这些辩解方法并不贬低或否认令人不安的认知本身，而是在相互冲突的认知之间添加新认知作为联结它们的桥梁。在承认冲突的认知双方都正确的情况下，试图把它们统合起来。“我是个明智的人，我抽烟危及自己的健康，但焦虑需要抽烟来缓解。”于是新认知便把两个冲突认知调和起来了。

认知失调不一定总与习惯有关，但是用怎样的方式去应对失调会变成一种习惯。孩子们可能很早就学会用低估事实或添加认知的方法把自己从困境中抽离出来。一个孩子在应对“我是个好孩子”和“我刚刚折磨了邻居家的狗”之间的失调时可以想：“那狗罪有应得，因为……”这是添加新认知的方法。他也可以转而认为：“我其实并非真心想折磨它。”这是通过贬低令人不安的认知来解决失调。对于孩子来说，这些是司空见惯的。恰当的教育能帮助孩子们避免这种趋势的发展，养成诚实面对失调的习惯，学会勇敢接受现实。这些对发展孩子们的潜力至关重要。否则，自我辩解和歪曲事实就很容易铸成习惯，让孩子变成在困难面前惯于回避事实和寻找借口的人。坦率地说，这种习惯是孩子们成年后成为心理怯弱者的基础。

应对认知失调是个人的事，但我们的自我辩解也会给周围的人带来破坏性后果。通过低估证据，或者加入错误的或夸大的认知，我们做出的行为不再基于现实，而是出于对问题的回避。例如，如果虐待配偶导致显著的认知失调，施虐者会声称对方罪有应得，或者认为自己的行为没那么严重，该行为就被合理化了。当相同的情况一再出现，对这种行为的辩解就变得轻而易举。于是一系列的相关行为逐渐在施虐者心里贴上合理的标签。这种心理机制经常与偏见行为有关。

当我们规避自己行为后果的习惯变得可以接受，我们进一步做出不负责任的行为并把这种行为与自我相脱离就变得容易，因为它契合我们已经建立起来的辩解模式。而这种模式可能最初只是始于减少失调的需要。

人们之所以把自己对他人做出的残忍行为合理化，减少失调可能是主要动因。大多数人把他们自己看做正派的人。试想你有一个伤害别人的想法，或者看到别人受伤害而感到快意，这些都与“我是一个好人”的自我认知不一致。我们如何处理内心的这种矛盾？少许勇气就可以促使我们直面这类想法。我们可以勇于承认自身的弱点，并去寻求产生这类感受与想法的原因。然而我们更容易滑入自我辩解。心理学家 Aronson 提到了这种做法的一个经典范例。这是一项对越战期间发生在肯特州立大学校园里的学生被害事件的研究。居住在该大学附近的居民以及其他地区的人，相信各种能够使他们失调的认知合理化的谣言。这个失调发生在自我形象（我是一个好人，不会赞同对无辜学生的杀害）和学生被枪杀的事实之间。被杀害的学生被谣传描绘成满身虱子、一身梅毒的堕落分子。其实这些传闻都不属实，但它们委实能让人们感到舒服，减少了认知失调。

通过扭曲我们的认知来减少失调也是一种广泛的、常见的方式。这是一种荒谬的方式，即使它没造成灾难性后果，也显得荒唐可笑。看看心理学家 Keith Davis 和 Edward Jones 做的一项研究。他们让一些自愿参加研究的被试观看另一些学生被访谈的场景。这些被试对被访谈学生的性格一无所知。无论这些被试在观看访谈之后怎么想，他们都被主持研究的人告知，他们看到的学生的性格是浅薄、不可信和愚蠢的。而且，主持研究的人要求被试去告诉这些被访谈的学生他们是浅薄、不可信和愚蠢的。令人惊奇的是，尽管被试很清楚自己事先并不知这些学生的情况，在他们告诉被访谈的学生关于他们性格的伤害性

的说法之后，对被试的调查发现，他们已经让自己相信被访谈的人真的浅薄、不可信和愚蠢。毕竟，被试是好人，他们又不得不对被访谈的人说一些很不好的事情，那么被访谈者就应该是那样的人。

自我辩解在著名的米尔格拉姆实验中也扮演了一定的角色。在这个实验中，参与者（扮演“老师”）被要求用高达450伏特的电击惩罚答错题的“学生”。（“学生”在“老师”看不到的另一个房间里，两者只能听到对方的声音和答题结果。实际上并没有真正的电击，但“老师”都信以为真。）你是一个好人，同时你用100伏特电击一个无辜的人。这或许关系不大——毕竟对方没有表现出什么状况。在你施加150伏特电压时，“学生”叫了起来，怎么办？你已经同意参与这项实验，你已答应做研究者要求你做的事情，而且，这又不是你的责任，是那些科学家在发出命令。用这种理由减少认知失调，超过半数的“老师”电击了无辜的人，以每次15伏特的增量加压到450伏特。“老师”听到被电击的人喊叫，祈求放过他们。在加最后的100伏特时，“学生”房间里完全没有声音了，清楚地表明对方可能昏厥或死亡了，然而仍有半数以上的“老师”完成了实验。

尽管如此，从米尔格拉姆的研究报告以及该实验的录像中，你可以看到心理勇气和道义勇气的存在。在150伏特时，听到“学生”喊叫，许多“老师”开始犹豫。米尔格拉姆的助手说：“你别无选择。”但有的“老师”说：“不，我有权做出选择，我退出。”当助手继续施加压力，有些人在压力下服从了，但也有许多人坚持了他们的立场。为什么会有这种差别？首先，道义勇气扮演了重要角色。一些人反抗研究人员施加的社会压力，坚决保护无辜的“学生”，这就是道义勇气。在这个例子里，心理勇气也起到一定作用。每个“老师”都必须做出选择：或者真诚地面对他们行为的后果，或者利用各种借口来减少认知失调，以便在继续听从命令的同时还能保持正面的自我评价。真诚

地直面事实意味着承认自己在干什么，意味着在研究人员面前显得很不合作，以及冒着自己假想的自我形象遭到破坏的风险。心理勇气是一种放弃借口、直面自己的力量。并且，道义勇气也是建立在心理勇气的基础上的。

研究表明，高自尊的人或者具有积极自我形象的人，如果做出愚蠢或者残忍的行为，会体验更多的失调。毕竟，他们有一个强大的、稳固的自我形象，他们可能只是暂时做出愚蠢的行为。相反，当低自尊或具有消极的自我形象的人做出愚蠢或残忍的行为，他们体验到的认知失调就小一些。这个道理不难理解，他们的行为与其自我形象紧密相联。这样的差异也导致了实际行为的不同。低自尊的人易于做出残忍或愚蠢的行为，而高自尊的人更有可能拒绝这样做。自尊的重要性在 Aronson 和 Mettee 所做的一项实验中表现出来（这个研究本身也提出了一些伦理方面的问题）。他们预期：对自尊即使是暂时性的破坏也会使一个人有可能做出非法或不道德的行为。他们组织了一批学生，让他们接受人格测试。然后其中 1/3 的学生被告知：测试结果表明，他们是成熟、深刻和有趣的人。另外 1/3 被告知，他们是不成熟的、浅薄的，应该变得更有趣一些。另外 1/3 没有给任何反馈。接着这些学生又参加了一项由另一个心理学家组织的实验，这个实验看起来与前面的人格测试无关。这是一个扑克赌博游戏，因缺乏监督，被试有机会在游戏中进行欺骗，并且似乎也不容易被发现，欺骗的结果是可以赢得更多的钱。结果表明，那些在上一个测试中被告知他们的人格不成熟、浅薄和无趣，因而自尊心下降的人，在这个赌博游戏中更容易做出欺骗行为。而那些在人格测验中得到积极反馈的人则更少出现欺骗行为。在人格测验中未得到反馈的学生，出现欺骗行为的频度介于前两组学生之间。

勇气对于那些高自尊和高自信的人似乎更“容易”获得一些。这

对于所有类型的勇气都是如此。但是这里有两个问题需要注意。首先，在我们这个商业社会里，一个人表现出的高自尊和高自信可能只是虚假的外在表现，因为只有“看起来”自信的人才能在社会上立足。而“看起来”的自信与你的实际感受难免有差距。其次，过分自信也是个问题，任何美德都会有一种危险，即一旦被确立起来，就被认为天经地义。例如，一个真诚的、为别人着想的医生，她的性格可能非常自信，以致忽视自己的错误。毕竟，她是真诚的、为别人着想的。同样，诚实地面对认知失调的习惯，也会以一种奇怪的方式，变成了这类天经地义的美德，结果让懒惰从后门悄悄溜进来。勇气从来都不是容易获得的，当它看起来容易时，我们也就是在失去它。

在考虑上述两个问题之后，直面我们自己的弱点和错误的勇气才会被我们性格中的自信所加强。在子女教育中，这也相当重要。对孩子无条件的关爱，可以培养他们的自尊自信，这不无裨益，但这些毕竟要靠他们的所作所为来评判。很少有孩子最终变成伟大的运动员或智力超群者，然而所有孩子都将面临认识自我和做人是否正直的考验。如果我们鼓励和支持孩子去直面他们自己的缺点，并且真诚地改变它们，他们就能树立真正的自尊——不论我们的经济或社会系统是否承认他们外在的成就。外在的成就应该得到认可，但是许多获得了外在成功的人，在面对自我、自己的弱点以及自己的恐惧时却没什么勇气。不论父母在别的方面能否帮助他们的孩子获得成功，引导孩子选择正直的生活是他们能传承给孩子们的最有价值的道德遗产。

勇气和自欺

一个船主准备发出一条移民船。他知道这条船已经很旧了，建造的时候就有缺陷，船也经历过太多的风浪，经常需

要修理。他怀疑这条船已不能上路，但是这个想法令他不快。因为这将让他花一大笔钱。船出航前，他成功地战胜了这些消极的想法。他告诉自己，这船已安全航行了很久，经历过那么多风浪，没有理由假想它这次会出事。

他可能相信上苍的保佑，认为这些远离家乡出外寻求发展的可怜的家庭应该会受到眷顾。他会把那些对造船商偷工减料没有诚信的怀疑统统驱逐出头脑。用这种方式，他确信这艘船平安无事，一路顺风。他以轻快的心情看着它起航，好心地希望这些离乡背井的人在新土地上能取得成功。而船在中途沉入海底，保险公司对他做出了赔偿。

W.K.Clifford cited in Bela Szabados, “The Self, Its passions, and Self-Deception” in *Self-Deception and Self-Understanding*, edited by Mike Martin, 156.

上文谈到的自我辩解是更广泛的心理现象——自我欺骗（self-deception）的一种类型。我们之所以会用自我辩解等不理智的方式减少认知失调，因为我们知道冲突是存在的。这个“知道”往往只是在潜意识的层面，但我们紧张的情感状态透露了我们其实已经感受到了失调的事实。如果一个人清楚地意识到了失调的事实，他还会经常用这种方式减少认知失调吗？以抽烟为例，一个用自我辩解等非理智方式减少失调的人会不会这么说：“是的，我抽烟并且知道有明确的证据表明它是危险的，但我知道我是个理智的人。我会掩盖证据，并且清楚地知道我是在用这种方式让自己继续吸下去”。他不会这么说的。因为如果一个人知道自己掩盖证据的做法只是让自己继续抽烟，这么做的效果也就消失了，失调不会因此而减少。为了成功地用不理智的方式减少失调，你必须说服你自己，你会认为你所歪曲的证据或添加的

新认知是真实可靠的。但是那个理智的你，那个在你生活中努力改善自己并希望做出理智决定的你，知道这并不真实。你在某种意识层面上知道自己减少失调只是为了能维持抽烟的习惯。这种真实与对自己撒谎共存的状态就是自欺。

自欺的不同层次

过去50年，哲学家们已经花了很多精力去探讨自欺。我打算选择一些与心理勇气有关的内容予以陈述。哲学家Mike Martin 对自欺进行了分析，他区分了自欺的五种策略。它们也可大致被看做自欺的五种层次，但是又往往互相渗透和共存。这种区别方式有助于我们分析人们如何在每天的生活中欺骗自己，以及勇气如何帮助我们直面真实。

“有意忽略”（willful ignorance）是最低层次的自我欺骗策略。我们有意不去理会那些会让我们感到困扰的信息。对于那些尚未威胁到自我意识的诸如经济和时间方面的难题，你不大可能有意欺骗自己。如果你的车有毛病，但你没有足够的钱去修，你可能会忽视这个问题。或许会忽视很久。但是，尽管有着时间和经济上的难题，你很可能真正地欺骗自己。用一个有点古旧的心理学概念说，你只是“抑制”了一些信息。你可能承认你对这些问题的认识是模糊的，但你不会去否认它。下面这个情况却不一样，例如，你得到一个线索，发现你的配偶在欺骗你，可是一直以来，你把相当一部分的自我投注在对方身上。你们在公开场合许多次露面，你们的自我形象联结在一起，至少在某种程度上如此。你曾经在情感上敞开自己，相信这个人。现在这个线索威胁到了你的心理稳定性（psychological stability），你极力回避任何能知悉真相的可能，逐渐变得非常精于此道。这便是“有意忽略”。

这个阶段在自我欺骗中很关键，在这个层次上，你尚未编造一系

列完整的谎言或系统的掩饰。正是在此阶段，心理勇气的及时介入能阻止后来出现更大的问题。一个人必须在情感上意识到他开始回避事实了。你必须问自己：我为何这么做？我在竭力掩藏什么？我在保护何种情感或者何种自我形象？促使你让自己保持忽视的是一种特殊的情绪——恐惧的变体。勇气意味着意识到那种感觉、真诚地追问自己，并最终面对现实。

自欺的第二个策略是“系统忽略”(systematic ignoring)。这种方式乍看起来和上一个策略相似，但有一个重要的差异。在这种情况里，摆在你面前的是一些明确的证据，你不能再回避这些信息。但是你拒绝承认它们。我们有至少两种技术阻止自己承认这些证据。头一种叫“封闭”(blocking)，或者用心理治疗的术语——“压抑”。我们很容易将这些信息排除出意识范围。Martin 指出，这种心理过程的一个表现是阻止有关信息进入注意力的中心。这些信息可以放在意识的边缘，因为在那儿它们可以被忽略。但是不让这些边缘信息进入注意力的中心是要付出代价的。在很多情况下，把它们完全排除到意识之外反而一劳永逸。但是，在某些情况下，我们被迫要接触一些涉及自我的信息，于是只好付出极大的努力把它们排挤在意识边缘。试想，布恩一直在欺骗自己，让自己觉得事业上是成功的。任何人都不希望自己的事业是一场失败，因为他把自我投入了进去，而且往往是自我的大部分。但并不是每个人都能获得成功，承认自己的失败在一个人的一生中是最困难的时刻。布恩可以通过有意忽略的方式回避这个问题。但是如果对自己工作的评估或者与他人的交往过程清楚地表明了自己的失败，那就要采取更为强烈的措施来回避。必须系统地忽略这些证据并一直封锁它们，这便是一种方式。布恩可以把注意力放在无害的信息上，维持成功的假象。

系统地忽略真相的第二种技术是“分心”(distraction)。当布恩

开始思索他在其职业生涯中的失败时，他避开那些主要问题，而是去考虑一些无意义的内容——或许是一些无意义的统计数字，或者他在工作中建立的人脉，或者计划中的一次休假。与人交流的时候他往往转换话题。别人会以为他是个健谈的人，而部分原因是由于他已经成为了转换话题的专家，因为有些内容他并不想谈论。注意本文所说的分心并不是指那些基于理性原因的回避。毕竟，个人的生活不属于公众的所有物，许多情况下转换话题也是正当的。自欺中所谈及的分心是指一个人回避他不想面对的方面，这是一种避免真诚地面对自己的方式。

心理勇气在这种情况下变得更难展现出来。最初的害怕已经演变成恐惧。恐惧的根源是对心理毁灭的担心。布恩感到，如果承认事实，那将是毁灭性的，他的自我无以幸存。不像本书后几章所要谈到的问题，自我欺骗不是人们通常求助心理咨询或治疗的主题。战胜这种层次的自欺的最佳方式或许是友谊。我会在最后一章较为详尽地探讨友谊的重要性。此处我们简单地说，朋友是一个安全的关系。一个好朋友可以成为你在自我诚实方面的咨询师。这个人，由于你信任他，能引导你进入原本让你恐惧的领域。不过，终究你必须自己决定进入那个领域，你必须强大到不再封闭或分心，但有人陪伴会使这个艰难旅程变得好受一些。

自我欺骗的第三种策略是“情感隔离”(emotional detachment)。由于这种策略往往伴生于其他两种自欺策略，它并不是一种完全不同的层次。这种策略以情感冷漠或情感超然为特征，它是一种逃离真实自我的方式。如果一个母亲在她子女的行为表现方面欺骗自己，例如这个青春期的孩子存在行为问题，那么当这样的主题上升到意识层面或者进入与他人的交谈中时，她便在情感上保持疏离。情感让我们与周围的世界发生联系，无论这情感是爱、恨、羡慕或其他任何感情。对

她儿子行为的情感反应将迫使这位母亲与这件事发生联系，并使它进入意识。只要把理智与感受分离开来，我们便能远离令我们不愉快的事实。情感是一种认识形式。对她儿子行为的愤怒、痛苦、挫折或爱的情感反应会使自欺变得更为困难。因而情感的隔离在有意地、系统地忽略事实方面显得相当重要。

用心理勇气应对情感隔离，意味着愿意在感情上接受现实。值得注意的是，勇气的出现在这里很可能“超前”于面对真实，因为真实往往包含情感的成分。例如，这个母亲拒绝面对儿子可能存在不良行为，因为这样她会感受到自己的失职或失败。与这种想法相关的是一些负性的情感，它们都是一个母亲所不愿感受的。情感隔离可以帮她规避这些感受，而勇气可以让我们接受那些我们不愿直面的情感。在自我欺骗的早期阶段，当一个人意识到负性的情感，打算用智力去封闭或分心之前，勇气在这个时刻及时的介入，就显得意义重大。如果自我欺骗逐渐变成习惯性的，一个人就更加难以体验到负性的情感，勇气的发挥就会更困难，但自我欺骗并不能彻底掩盖真情实感。真实的感受总是会在欺骗中一息尚存。放弃隔离、接受情感是心理勇气的另一种形式。

自我欺骗的第四种策略是“自我矫饰”(self-pretense)。它已经“超越”(在某种意义上) 有意忽略和系统忽略，因为在此阶段，个体接受了那些威胁到自我形象的现实证据或事实，但用借口和辩解去扭曲它们。在上述的例子中，那个母亲的儿子多次行窃，使许多无辜的人遭受损失。但她说那些警察对他不公；他结交的朋友把他带坏了；他没有责任心是因为他父亲太严厉了而他正处于反叛期等。不论这些说法有没有根据，其目的是为了阻止自己真实面对儿子的所作所为。如果母亲完全接受事实，她害怕她所维护的自我形象遭到毁灭。而且，在有意忽略或者系统忽略的阶段，她可能已在众人面前公开袒护她的儿

子，此时承认现实便意味着她在个体层面和社会层面的双重失败。况且，她将要面对的情感是创伤性的，任何一个父母都能体会这种感情。在这种情况下，勇气可以在你表达借口之前把握住自己，选择不去依靠借口。既然自我矫饰往往发生在有意忽略和系统忽略之后，是一种更为固定的模式，勇气此时变得更难展现。

自我欺骗的第五种策略包含了自我矫饰的成分。我认为这个层次的自欺是一种非常危险的心理状态，因为它常常导致无辜的他人受到伤害。Martin 把这个策略称做“合理化”(rationalization)。这个概念容易和自我欺骗的其他策略相混淆，一个更合适的定义不如说是“智力上的妄想”。此时自欺者不仅提出虚假的借口和理由，还真心地相信它们，于是，正如“妄想”这个定义所说，任何事情都是有可能在想象中发生的。

值得注意的是，人们经常因为外在的威胁而说谎，例如，失业。这种情况下，自欺的成分很小。弗兰克知道自己没有把全部精力放在工程设计上，但是为了保住工作他说了慌。这是不诚实，但不是自欺。此时，讲真话、不找借口，应该被视做道义勇气。弗兰克对自己说谎的理由——保住工作——十分清楚，也就不会真的相信自己说的谎。

对他人撒谎与对自己撒谎，两者之间的关系多种多样。有时人们对他人撒谎但不对自己撒谎，我们常说的“骗子”便是如此。有时人们把对他人的慌言也部分地用来蒙蔽自己，例如，伪君子在人前装出一副模样，他自己对此也有几分相信。伪善与自我矫饰紧密相连，因为它们通常都会表现出虚假的正面形象。但是大多数的伪君子并不全然相信自己的谎言。在全然虚妄的水平上，对别人撒谎与自我欺骗完全合二为一。

上述自我欺骗的第五种策略（层次）是最危险的。政治领袖约翰为了能够获得权力，不得不向公众撒些谎。一旦他获得了权力，又要

去做一些伤害无辜者的交易以保持权力。起初约翰避免去想自己的作为。毕竟他赢得了选举，情况不错，他认为自己不能感情用事，而且从政治角度说，他必须“超越”这个问题。然而，当几个选民和媒体开始对此事进行曝光，约翰开始编造借口进行辩解：在一些人受到伤害的同时，我所做的事不是对整个国家有益吗？我有其他选择吗？约翰起初并没有极力让自己相信这些说法。他知道自己的所作所为其实是一种自保的政治手腕，但他的辩解似乎得到了公众的认可。然后奇怪的事发生了，约翰开始相信自己编造的借口和辩解，满足自己利益的做法变成了为国家利益而别无选择。于是，他完全失去了检验现实的能力，认为窃听政敌的电话是为国家安全着想，使用武力对付游行者是为国家秩序着想。约翰的辩解都是直截了当的。大家有一种奇怪的感觉：约翰在撒谎，那些说法不过是一些伪饰；然而，当他们认真观察约翰，他又似乎是真诚的。人们能够比较容易地辨认出伪君子，但约翰似乎并不像个伪君子，他相信自己说的话。

这种事情在历史上多次发生。政治和宗教领袖们有时全然相信自己的借口和辩解。这是极其危险的，一个当权者会把自己所做的任何事情都合理化，因为他已完全习惯了对自己撒谎。以上帝的名义募集善款，用这笔钱为自己买一幢富丽堂皇的别墅，不也是“荣耀”了上帝吗？其他民族是邪恶的，那么把他们灭绝掉不是伸张正义吗？

人类一向被看做“理智的动物”，然而，从历史实情来看，我们大概应被称做“自我欺骗的动物”。如果我们能在智力上和情感上充分意识到我们的所作所为，有多少事我们真的会去做？虽然有些残忍的事是那些彻底抛弃人间情感的反社会型人格障碍者所为，但大部分残忍的事是被一些逐步走向深度自欺的人干的。在深度自欺的层面上，心理勇气几乎不再可能发生，因为勇气的出现需要一个建立在真实之上的目标。没有内在的现实检验能力，就不会有作为谎言的对立面而存

在的真实。妄想的人有时会把一种虚假的勇气纳入他们的意识——一种做出破坏性行为的勇气。而这其实是自欺的另一种借口。真正的心理勇气往往出现在不那么深重的自欺阶段。那些我们感受到真实和真诚感情的短暂瞬间，也就是勇敢地做出抉择的关键时刻。如果一个社会能够弘扬和强化这种勇气，那些深度自欺者滥用权力的事例就会越来越少。

自欺的正当性

我想通过一个关于自欺的基本问题来结束这一节，即，自欺是否总是坏事？换言之，是否有时候我们应该避免真实，在某些情况下，心理勇气并不有益？我准备总结这些说法，阐明心理勇气在这些情况下依然重要。

被用来证明自我欺骗有积极意义的是那种通过欺骗自己而获得“更多益处”的事例。它是一种功利主义的思想的产物。功利主义者认为每件事应以它带来多大多广的好处来评判。沿着这个思路，自欺有时带来的益处大于害处。例如，持这个观点的人会说，在可能存在不忠的婚姻关系中，与其怀疑配偶的忠诚，不如在此事上骗骗自己，这对婚姻的稳定和子女的幸福来说总体上利大于弊。功利主义者提出，生活既不是公平的，也不是合理的，自我诚实在某些婚姻中或许比有意忽略或系统忽略更具破坏性。另一个例子是关于一个好友在合伙的生意中盗用少额公款。功利主义者的观点便是，既然长期的友谊那么稀有和珍贵，对盗用公款的主动忽略也许是最合适的做法。

上述例子都试图说明，不去直面现实，似乎反倒是一种美德。在这些例子中，诚实的选择被看成是糟糕的，尽管并没有证据支持这个看法。在友谊的例子中，表面上，通过自我欺骗，长久以来的友谊关系没有因盗用公款这一件事而走向破裂。但这里没有考虑到自

我欺骗本身对友谊和事业的损害。由于自欺，友谊关系发生了质的变化。自欺所带来的友谊上的损害，影响了两个人的情感品质，从以往开放、坦诚的，甚至是纯真的友谊，变成需要谨慎而系统地回避某些话题和想法了。如果友谊有什么含义的话，它意味着坦诚和信任。自欺使友谊发生了质的改变，损害了它。况且，与这样的伙伴继续事业上的合作，很难说是明智的。在本例中，勇敢地面对现实可能要冒着友谊或事业合作破裂的风险，但它或许反而加深了友情、改善了事业。勇气总是伴随着风险，因"合理的理由"而放弃勇气往往是掩盖自己的恐惧。

对于上面那个婚姻的例子也可以同样看待。为了孩子而自我欺骗是值得的吗？功利主义者忽略了自我欺骗的辐射效应（radiating effect）。你对配偶婚外情的自欺态度会对夫妻关系中的其他元素构成何种影响？沟通交流、专一的性关系、生活中痛苦和快乐的分享，这些都不是孤立的元素。如果婚姻中的这些元素，在任何时候触动了你们婚姻的真相，你们就不得不用虚假的态度把这些元素包裹起来或者回避掉。自欺者无暇放松警惕，否则欺骗就会失效，他们必须编造一个虚假的故事，以便让他们自己和他人活在欺骗中。但是，孩子们并不愚蠢，他们经常、或者大多数时候，比成年人更能意识到他们情感上的不和谐。在这种情况下，为了一个好的目的而保持自我欺骗更像一种幻想。选择勇敢地面对现实显然相当困难，你可能失去婚姻和孩子，但是也许你因此重新获得一份真正意义上的婚姻。

用来支持回避现实的做法的一个更好的例子是我们通常说的"否认"(denial)。创伤性的信息无法很快被接受，功利主义者认为，对于有些人它们根本不可能被接受。一个常见的例子是告知病人罹患不治之症。有学者声称，在疾病面前，自我欺骗完全可以是正当的，这使人可以用积极的态度继续生活。这个例子的确很特殊。在患不治之症

这类情况下，否认是有价值的，它使人把注意力集中于那些尚未完成的人生计划。

但是否认所带来的好处终究是暂时的。我们当然需要时间去接受创伤性的事实，没有什么比接受自己的死亡更困难。但是，否认只是人们遭遇这类事件必然经历的一个心理阶段，咨询师需要支持病人度过这个阶段。换言之，咨询师（或好朋友）应该帮助病人鼓起勇气。人们不仅要完成外在的事情，也应该在可能的情况下同最深层的内在想法、感受道别。如果一个人拒绝承认现实，这种内在的过程就无法完成。在这个例子中，有时是医生自己的性格促使他们采用否认的方式，但是我对人们直面和应对不幸的能力更有信心，哪怕是那些性格比较消极的人。医生的做法当然是可以理解的，但是由此我们也必须默认其对自我欺骗的赞同态度，我们与这个医生交流时，也不得不支持其做法。对待一个来日不多的成年人，因为他不能直面真实，便采取这种家长式的迎合态度，这并不是一种对他充分尊重的方式。其他选择，如果经过周到的考虑，或许也是可取的。对自我欺骗进行功利主义的辩解，其缺陷在于对现实缺少深思熟虑。

我想举另外三个认为自欺也有一定价值的例子。一个例子认为，对于小事情，自欺并无大碍；另一个例子对自欺的解释则因为事关重大；第三个强调自欺的原因是社会压力的强大。Robert Audi 描述过一个在他看来是微小自欺的例子。一个爱学生也希望学生爱自己的教师，发现她的一门课上的一个学生对她表现出敌意。她安慰自己，认为对方的敌对其实不是针对她的，而是源于这个学生的不安全感。这个例子并不像它看起来那么简单，因为学生的敌意有时确实与他们自己的不安全感有关。表面上看，这个例子说明自欺有时是无害的，它不涉及创伤或者事关大局的事件，而且也只涉及课上的一名学生。但即使这样一个简单例子，也不应忽略自欺的辐射效应。对于任何一位老师，

不可能只是一门课上的一个同学对他显示敌意或反感。任何一位出色的老师都会碰到一些学生不喜欢自己的风格、个性或授课方式。而且，或许更为重要的是，一个老师在课堂之外也会经常碰到他们需要赞同却遭到反对的情境。面对这样的情境，该做何反应？这个例子里，一个关键的因素是那个老师渴望被人喜爱的动机不止发生于这一件事上。她需要被人喜爱的动机是如此强烈，以致她在学生的行为表现上欺骗自己。这是一种会在不同情境下都表现出来的性格特点。最有可能的是，那个老师的表现是一种模式，一种习惯。由此看来，甚至在这种小事情上（为何被一个学生反感），心理勇气也能帮助一个人打破不良习惯，养成真诚、有效地面对现实的行为模式。

人们会在感受上欺骗自己（“我不愤怒”），会在能力上欺骗自己（“我做不了这份工作”或“我改变不了任何事情”），会在自然界的真相上欺骗自己（“所有那些关于恐龙和地球年龄的证据都是编造的”），会在生活的真相上欺骗自己（“我不是一个酗酒者”），或者在社会现实上欺骗自己（“其他民族的不幸是罪有应得”）。勇气能够战胜这些自我欺骗。但是下面两个例子说明人们有时的确只好选择心理怯弱（psychological cowardice）而不是勇气。以贝丝为例，她幼时遭受过严重的虐待。现在她是个成年人，但她的生活困难重重。不过，通过艺术工作和舞蹈，她有时得到暂时的解脱。贝丝在她的童年经历上欺骗自己。她的一个好朋友了解她的过去，试图帮她从自欺的状态里走出来。当贝丝这么做时，一个明显的事实是，一旦开始走向真我，她的世界开始崩溃。儿童时期的受虐经历如此深重，刻印在心灵深处，揭开它有时会导致人格的解体。如果这个过程中她的自我没有保留下来，朋友甚至治疗师就无法提供足够的支持以重整贝丝的生活，勇气便不再是一个可以借助的资源。或许一种偶尔解脱的生活方式、自欺的状态，总比生活崩溃要好。本书旨在探讨心理勇气的巨大价值，要是一

个人的自我如此脆弱，选择勇气根本不可能，那么自欺可能是使生活继续的唯一方式了。我前面讨论的一些例子则并非如此，选择自欺只是因为它更容易。的确，在某些情况下，有证据表明走向真我是极端困难和危险的。

另一个例子也颇有说服力。设想你出生并生活在一个专制的国家。在内心深处你能意识到自由的渴望，但表达这份自由意识将是致命的。简单的欺骗不足以瞒过狡猾而专业的秘密警察。而且，你永远不知道你的情况会怎样被他们所知。因而你无法承受你泄露真实想法的后果。但你又不能脱离社会。在这种情况下，你或许说服自己相信那些宣传，向有关人士声明你同意某些谎言。自欺甚至会给你带来一份工作，你因此得以自食其力。

在这种状况下，来自社会的压力是巨大的，自欺可能是生存下来的唯一手段。一些与此类似但不那么严重的例子也比较常见。比如，说服自己相信卖出的产品很有价值而事实上并非如此——为了在这个商业社会上谋生。当然，你可以有其他的选择，尽管有一定的难度，而在一个彻底的极权社会，选择几乎不可能。如果你不说服自己相信政府的谎言，生活中其他要素，如家庭、朋友、甚至生活本身都成为不可能了。当然，那些最伟大的英雄把心理勇气和直面死亡的生理勇气结合在一起，毫不自欺地接受和面对真实，他们许多因此而牺牲。由于与极权政权的合作意味着对不公正的服从以及对其他无辜者的伤害，选择最真实的行动也与道义勇气有关。但是此处笔者并不敢说我们应当把勇气贯彻到何等程度。本书大部分的读者都不会或不希望面临必须以死来保全自我诚实的境遇。但是历史上很多人曾被迫做出这种选择。在一个漠视生命的国家里，保持自我诚实是否是值得的？苏格拉底在《克里同篇》里说，“活得更好（伦理意义上的），比只是活着更重要。”但是“活着”也许包含

了不该被忽略的深刻价值。故而我把这个难题交给读者：在什么情况下，自我欺骗可以是正当的？

同情和原谅

> 去年我们和一些美国的越战老兵成功地举办了一次活动。这是一次难度颇大的活动，因为我们很多人无法摆脱自己的痛苦经历。一个男子告诉我，在越南，他一次战斗中就失去了417名战友。417个人在一次战斗中死去，他不得不带着这个事实生活了15年之久……一名老兵告诉我，这次活动是他15年来第一次在人群中感到安全。有15年之久，他无法顺利吞咽固体食物，只能喝果汁，吃一点水果。他把自己完全封闭起来，不与人交流。但是在三四天的活动之后，他开始打开自己、与人交流了。必须付出大量的爱心，你才能帮助这样一个人与世界重新发生联系。
>
> Thich Nhat Hanh，*Peace is Every Step*，102

对于在极权社会里生活的人，同情和原谅是勇气的一个必要的补充。我们应当重视这两种品德的理由很多。首先，告诉别人何时应该具备勇气（生理的、道义的或心理的）是容易的。但使勇气成为一种品德的原因在于它是为了更高的价值而敢于冒风险；风险越大，需要的勇气也越大。别人自然无法体会另一个人直面风险时的恐惧。我们或许完全有过相似的经历，但是面对危险做出选择的那一刻是没有任何事情能与之相比的。因而任何一个谈论勇气或提倡勇气的心理咨询师都应该培养同情心，否则，我们的咨询会变成空洞的说教。

原谅也同样重要。我们时常会失去勇气。在道义勇气方面，我们

当中有多少人能挺身而出，伸张正义？有多少人能够承受来自群体的压力以及保全面子的压力，敢于直言事实？在心理勇气方面，我们有谁不曾掩盖认知上的失调，以及为了保全自我形象而寻找借口或忽视不喜欢的证据？我们不是经常在动机方面或者行为的结果方面欺骗自己吗？既然我们都曾失去勇气，我们在评价别人时最好不要把自己放得太高。原谅意味着我们承认人类本身的软弱性。

但是我们又可能把原谅变成甘于怯懦的借口。当我们知道别人将会原谅我们，或者我们总是轻易就原谅了自己，我们就有可能放弃责任，或不再直面内心的恐惧。正如亚里士多德所言，关键在于平衡。一方面我们意识到人皆会犯错，接受人都有软弱一面的事实，这是我们理解和接受我们本性的重要一步。但在另一方面，在勇气和怯懦之间做出选择也不容回避，对我们的选择承担责任也是人性的重要方面。这里存在一个平衡，一个尺度。正如上文所言的，我们要对个人的经历、外在的条件，以及风险的大小等予以衡量。一个拿原谅作为回避难题的借口的人，不值得更多的原谅。他应该为自己的行为承担责任，而一个向来为自己行为负责的人，当他犯错时是值得原谅的。原谅和道德批评之间的平衡，有赖于对一个人的背景和处境的了解，需要足够的知识和理智。

酗酒是一个用来说明合理与不合理原谅的恰当例子。不论对于酗酒者还是他周围的人（如配偶），原谅都会成为助长恶习的借口。妻子不断“原谅”酗酒的丈夫（反之亦然），是许多嗜酒案例中出现的情况。而这往往是否认和自欺的表现。采用有意忽略或系统忽略，配偶对眼前的事实视而不见，或者用夸大或缩小某些事实的方法作为原谅的借口——他喝酒是有理由的，他其实有很多优点，要顾忌对孩子的影响。错误的原谅是怯弱的一种表现形式。

但是真诚的原谅也可用于酗酒的例子。酗酒者匿名协会在这方面

做得很好。不论你对这个协会怎么看，在某种意义上，它的做法是生活中其他领域的典范。例如，承认“我是一个酗酒者”，以此为自己的行为负责，同时也是承认我们每个人都会犯错的事实，这是一种完整的原谅。在这个协会中一个重要成分是请求他人的帮助。一个犯了错误的人被他的团体所接受，体现了原谅的本意——重新加入社群（家庭、朋友、人类)。酗酒者匿名协会是无借口的原谅的一个很好的例子。被他人重新接受，也带来更多的勇气。虚假的原谅不会带来更多勇气，只会带来怯弱。如同在出色的咨询或友谊中，在这个协会中会有人陪伴你，使你在做出勇敢的选择时有更好的承受力。但是关于未来的决定还是要由你自己做出，即便有了别人的指导和帮助，勇气依然只能源于你自己。

对已发生的错误予以原谅，同时又要求一个人承担自己对将来的责任，酗酒者匿名协会提倡的这种心理模式其实是人格发展的核心，对于心理咨询和子女教育等都是如此。4 岁的翠西因为害怕屋子里的“鬼怪”而不敢上床睡觉。我们当然原谅她，因为她毕竟还是个孩子。不过我们做出的反应不应该是空洞的和一厢情愿的。对她来说，害怕的对象是真实的。做父母的技巧之一是能站在孩子的角度去思考问题，接受、原谅那些在理智上应该原谅的事情，陪伴孩子们做出自己的勇敢行为。这如果等到孩子长大时再去做，就会变得越来越困难。一个在学业、人际关系等方面自我欺骗的青少年，需要有人陪伴他去发展心理上的勇气。父母、咨询师、有思想的朋友，都有可能成为合适的人选。重要、但颇有难度的是，在该原谅的时候能够原谅，然后又能促使这个年轻人养成责任感。

勇气的另外两个方面是能接受来自别人的原谅和同情，以及愿意给予别人原谅和同情。上面提到的青少年或许很难接受别人的帮助，因为这意味着承认自己弱小。出于保护自我的需要，这是许多青少年

都不愿承认的。允许他人真诚地原谅我们，并不就是软弱的，而是在他人的帮助下通向自我整合之路——重新创造自我。对于同情，也是如此。承认你需要爱、亲善或者照顾是需要勇气的，尤其对于男人来说，对同情的需求与文化所规定的角色形象相冲突。其实，把温柔情感统统抛弃并不需要勇气，反倒是我们对自己的某一部分感到畏惧的表现。勇气和同情是互补的，并不互相排斥。奇怪的是，在小事上（例如修理水管），更多的人愿意承认自己的弱小并接受别人的帮助，但是人们经常不能接受他们情感孤独的事实。他们害怕接受来自别人的同情和友善——这需要心理勇气。

勇气也意味着主动地给予原谅和同情。与不愿接受他人原谅相对应的是害怕真诚地原谅别人。为什么会有这种害怕？我们不妨以婚姻关系为例，这种害怕在西方的婚姻中比较常见。现在许多人对自己的结婚对象不那么有把握了，对他们在五或十年之后的状况没有了明确的预期。也许你的配偶会放弃一个高薪职位，回到学校去读书，或者你发现对方有一些你早先未知的缺点。此时你要做出选择，尤其当你配偶的行为不大可能改变时。你会一如既往地接受、关心那个人吗？如果你的配偶确实在某种事情上犯了错误，你愿意原谅对方并努力改善关系吗？所有这些意味着放弃既往的关系模式，冒一定的风险去尝试新的模式，人们会为此感到担心。配偶的改变威胁到了你的安全感，原谅缺点或接受改变意味着接受配偶成为不同的人。未来生活或许会发展出不同的情感格调，产生新的、也许暴露了你的弱点的挑战。拒绝原谅，或者一走了之，就容易得多。这就是为什么原谅配偶或朋友需要勇气，因为这使你进入非常不确定的生存境遇。

为何给予别人温柔的情感，或者说同情，也需要勇气？坦率地说，这是因为我们总是害怕敞开心扉，我们容易受伤。许多人都受过伤害，有时还很严重，尤其当他们付出同情和爱的时候。即便我们没有亲身

经历过这样的伤害，我们也从别人的经历中了解过。似乎最安全的方式莫过于关上心门。对于某些人、在某些时候，把自己封闭起来当然是必要的，但这毕竟是一种不幸，不应是生活的常态。与“安全”的方式相反，法国哲学家Gabriel Marcel提出，“可得性”（availability），或曰“随时准备投入生活”，才是通往真正幸福的途径。一个对Marcel思想进行评论的学者说，人类有一种“储蓄式”的人性。我们认为如果我们给予的太多，就会破产。但是相反的情况才是事实。我们越深切地参与生活，即与他人发生联系或者创造性地做出努力，我们的生活就会变得愈加富有。的确，我们有时会受到伤害，但我们应该如何面对这种痛苦？是选择把自己孤立起来还是勇敢地参与？我们可以从失败中学习，从而变得更为明智。开放自己，给予别人同情、关心和爱心，的确需要巨大的勇气。

那么我们应该如何用原谅和同情来平衡勇气？我们每个人的生存都不容易，往往是有创伤性的，从儿时起便是如此。一些人缺乏营养；一些孩子是艾滋孤儿或战争孤儿；生理和心理的压力也会吞噬人们。我们或许首先需要的是同情，对别人的勇敢不要太苛求。在我们这个星球上，仅仅是生存下来便已经是一件困难的事了。那么我们为何还需要勇气？我认为，当我们考察日常生活中细小的勇敢行为——生理的、道义的或心理的，我们会发现它们是人类得以延续的一种品德。母亲冒着对自己健康损害的风险为她的孩子寻找食物，一个父亲把他的家庭领出战乱地区，领袖在政治问题上说良心话，成瘾者开始控制自己。无数细小的、属于个人的勇气把蛮荒的生活逐步变成有尊严的生活。勇气，尤其心理勇气，在每个人的心灵角落里都是存在的。

第二章

勇气与焦虑

恐惧包围下的勇气

迫在眉睫的危险似乎就要降临，毁掉所有快乐，让人没有任何希望。开始是对突然死亡的害怕，但它逐渐减弱，取而代之的是对在某种环境中或离家在外时死掉的恐惧感。我对与人群密切接触变得异常敏感。一旦处于人群中间，心中就会产生恐惧感，唯一的解脱方法是尽可能快速地逃离此地。被这股力量所左右，我曾逃离会堂、剧院甚至葬礼，只因根本没有办法让自己待下去。我已经有十年没去过会堂、剧院及其他任何集会场所，我只去那些我可以待在后面，能够快速到达疏散通道的地方。即便在母亲葬礼上，我也最终没办法让自己与其他家人共坐教堂前部。这种倒霉的毛病不仅夺走了我很多欢乐和趣味，并且也让我付出了昂贵的代价。不知多少次我走进餐厅，点完饭菜，却一口未动就得离开，只因必须逃离拥挤……我经常绕远路——有时达 1 英里[1]——以避免穿过牧场或广场……这种痛苦已经让我没有任何抱负，没有任何荣耀，没有任何快乐……意志力在这儿似乎派不上用场。

Early case of anxiety attacks and agoraphobia cited in C.B. Serignar M.D., *From Panic to Peace of Mind*, 51-52.

自我欺骗和自我辩解是常有的事，这迫使人们几乎每天都要做出勇敢的决定。为在社交场合保持良好形象，我们一直对人对己少有诚

1）1英里＝1.61公里。——译者注

实。任何决定，即便像忘记回电话这样小的决定，也能让我们去找非理性的、怯懦的借口为自己辩解。加之无数人存有不良习惯及烟酒成瘾，勇气就更加成为创建平衡和美满生活的核心美德。

截然不同的另一类行为是心理学书籍中常提到的焦虑障碍，比较严重的如恐怖症、强迫观念和强迫行为。恐怖症患者对环境存在非理性恐惧，这些环境原本无害，或顶多稍加小心就行。强迫观念和强迫行为会导致超过常态的过度行为，如洁癖，也包括远非常规的行为，如某种非理性的仪式化行为（irrational rituals)。从一些习惯或成瘾中，我们能够得到快乐，这是人们之所以维持这种行为的很重要的原因。但在焦虑障碍中，所做出的行为主要是为降低焦虑，而别无目的。焦虑是引发行为的直接诱因。恐惧主宰着生活。

举个例子，一个人每天可以做上百次既耗费时间又无目的的仪式行为，目的只是为了远离令人害怕的焦虑。其中仅有消极的“快乐”，因为做这些只是为了避免没有这些行为而带来的后果。而另一方面，像吸烟饮酒等习惯本身是能够带来快乐的。当然，要想改变吸烟饮酒等习惯，也必须战胜恐惧，这与改变强迫观念及行为是一样的。然而，对于恐惧症和强迫行为来说，焦虑时时困扰患者而成为行为的主导因素（即便不是唯一的因素)。这种情况下勇气的性质有所不同，这时的危险感很直接，对于恐惧症、强迫症患者而言，他们始终都在鼓起勇气和继续胆怯间挣扎。

这里集中讨论一种极为常见的情况：非理性焦虑（irrational anxiety）和焦虑发作（anxiety attacks)。但要谈论与焦虑有关的勇气，首先应该澄清本文中“怯弱”（cowardice）一词的意思。用“怯弱”表示这样的心理问题合适吗？这个词似乎太粗糙了。

把恐惧诊断为一种心理问题改变了我们看待它的方式。某人因恐高而错过一个重要约会，开始我们可能认为他是个怯弱的人，但若把

这种害怕归为“恐惧症”，则上述判断变得非常不合适。为什么？原因之一是，在焦虑障碍中人的危险体验是突如其来的，他被这种感觉所吞没。对于恐高的人，靠近任何高于地面的边缘已不是一种选择。焦虑如此势不可挡，有时即便在想象中，那种选择感——面对还是逃离——也难以出现。

下面引出“怯弱”一词不适合描述焦虑障碍的第二个原因。有害的习惯——吸烟、饮酒等都会带来某种快乐。放弃积极的快乐将引发焦虑、痛苦。处在严重焦虑状态时人无法进入积极状态，除非通过这种另类的方式才行，因此避免焦虑是一种解脱，从而维持现状。“他放弃了吸烟”这样的说法有一个既定的前提，即人们值得为了其他目标——如获得健康或美满家庭——而放弃此习惯所带来的快乐。而说“他放弃了恐怖”则毫无意义。战胜恐怖并不存在任何积极的快乐需要牺牲。“怯弱”的日常用法中包含软弱（cravenness）的意思：选择暂时的好处或快乐，而不是更高尚的利益。而焦虑障碍中没有这种对比的成分。由于只存在解除焦虑这样的消极目标，我们很难说焦虑障碍者存有软弱的成分。

但是对于焦虑障碍者，“怯弱”一词并非总是不合适的。回避行为能够变得完全失去控制，这种不去面对问题的特征符合怯弱概念的基本内涵。焦虑障碍干扰工作、家庭甚至个体生存，不去解决这种问题实际上是逃避生活。从长远来看，在缓解焦虑的短期行为与导致失去家庭和事业的长期症状之间要做出明确区分。当行为变得极不正常，如果不去设法得到帮助、加以改变，那就是怯弱了。现代药物治疗在干预恐惧症和严重焦虑症方面已经取得许多成果。但是寻求帮助与否还是有赖于个人决定（decision），心理复原过程本身也绝非与此无关，而且使用药物与否也需要做出决定。因此，“怯弱”一词在这种情况下还是能说明一些问题的。

哲学家 Alasdair MacIntyre 指出，我们用有意义的计划建构生活，从婚姻、事业到爱好。焦虑使这样的计划不复存在。患有严重恐惧症的人时刻保持警惕，无法控制自己的命运。假如有一个工作非常能展现某人的能力，但工作地点恰好在顶层，于是他必须拒绝应聘或很快辞职。一个才华横溢的作家无法去查找一本书，只因害怕离开家去图书馆。我们生活中的计划会因多种原因受阻，其中有些我们无可奈何，如身体缺陷或疾病。但是具有良好心理整合能力的人即使遭受意外打击也能继续生活，重建人生意义，理智重新受到控制。患严重焦虑的人从一开始就跌跌撞撞，因为他的心灵中有一部分在妨碍自己对生活的理性整合。勇气对于重新整合自我是最重要的品质，它可以推动人们自由地追求人生目标。

非理性焦虑

以下叙述来自一位聪明的职业女性琼，她自述患上了“电话恐惧症”。这个叫法不太确切，因为她并不是对电话感到焦虑，而是对通过电话发生的社会交往感到焦虑。

“接电话时，我极度紧张——似乎在冒生命危险，然后我几乎害怕得不能动了。我感觉似乎必须有充足理由才能打电话，这样才不会打扰到别人；必须把自己的意思讲得清晰而简短，这样才不会占用别人太多时间。我一直确信，自己给别人打电话就是出洋相。”

“这些年来，我琢磨出了一些对付电话恐惧症的方法。任何电话，我都在日历上标注出拨打的日期和时间。但是，当拨打的时刻到来，我常因太过紧张而推迟重要电话。如果拨打了电话而对方不在，我就会松口气。”

“接电话时我也感到不安、紧张、焦虑，感觉自己像热锅上的蚂蚁，无法敏捷地思考，无法巧妙地回答对方的问题。电话响起，我开始瑟瑟发抖。为克服恐惧，我给自己定下规矩：电话响过两声后拿起电话。有了这条规矩，我给自己一点时间拿出勇气，但是我不能用不接电话消除恐惧。这种电话恐惧症让我的工作和生活一团糟。听上去好像不可思议，但我就是克服不了，所以我只能试图绕开它。”

Case cited in David Holmes，*Abnormal Psychology*，2nd edition，82

非理性焦虑有很多形式，许多人的生活建立于非理性恐惧之上。在一些人身上，最初是偶尔的焦虑体验或特定的躯体反应，经过一系列已知阶段后，演化为严重的惊恐发作（panic attack）。本节目标是探讨非理性焦虑的某些方面，以及心理勇气在其中的作用。从面对陌生人讲演而焦虑，到洪水即将淹没家乡而惊慌，所有人在现实生活中都会体验到焦虑和恐惧，这种焦虑和恐惧有时具有客观现实基础。但我下面讨论的焦虑不是基于客观事实和实际威胁。了解非理性焦虑如何产生和为什么产生能帮助人们意识到其中勇气的可贵。

焦虑发作以及它的极端形式——惊恐发作，是强烈恐惧、担忧的表现形式，其中伴随着躯体反应以及一些恐怖念头。身体感受包括心跳加速、胸部发紧和呼吸困难，常见的还有头晕、发抖、流汗及恶心。出现的恐怖念头包括感到窒息、濒临死亡及彻底失控。这种发作的起始可以有数种缘由，如对某个场所突然感到焦虑、原因不明的、令人担忧的身体变化、与喜爱的伙伴关系紧张，总之有无数种可能。焦虑和恐惧的体验进入记忆，而患者越来越担心这些体验再次发生，二者循环往复，强化了症状。严重焦虑一旦产生，个体会对自身躯体上的

感受过度敏感。某些人的焦虑可能只是一过性的，另外一些人则会演化为焦虑发作。正如许多研究者所指出，纯粹的惊恐发作可以说是“对恐惧的恐惧”（fear of fear）。当这样的恶性循环不断往复，有的患者靠近商场会感到极度的惊恐，或者一点点心悸就让他害怕得无法动弹。

每个人都不同程度地经历某种非理性焦虑，焦虑与惊恐发作是这些非理性焦虑比较极端的形式。焦虑越强，理性地控制生活节奏的可能性越小。那些受广泛和严重的恐惧或强迫困扰的人生活面临极大限制，但是所有的非理性焦虑都会给我们的生活带来某种程度的限制。非理性焦虑与某些特定臆断（assumptions）联系在一起，这些臆断会强化焦虑。非理性焦虑也与某些短期内可以缓解焦虑而长期来看又是强化了焦虑的行为有关。这些臆断和回避行为在所有的强迫性和非理性焦虑中都有某种程度的体现，理解这些臆断和行为给理解心理勇气打开了方便之门。不同于多数自我欺骗或自我辩解的案例，严重的非理性或强迫性焦虑更多地是创伤性的心理体验，咨询或治疗常常是有效和必要的。没有专业咨询师的指导，想要拿出勇气面对强烈焦虑是很难的。

心理学家Babior和Goldman分析了许多有焦虑倾向的人惯用的臆断和方法。在本节余下部分，我将从心理勇气的角度分析其中几条要点。每一点都是人们想要成长就必须迈过的门坎。没有勇气，没有可信的咨询师和朋友的帮助，一个人很难跨越这些障碍。我把要点表述为对应的积极的性格特征。

承认自己不完美

容易焦虑和惊恐的人的一个主要臆断是完美主义。这种臆断常体现为人们的自我暗示，例如“我为什么没有做好”、“我为什么这么愚

蠢”，或者认为犯一个小错就是“糟透了”。完美主义的人以“我决不可以出错”作为规则。这样的人可以非常成功但似乎无法享受生活。他们对自己说：“我这周过得很好，但还是有一个下午不太如意。”与焦虑发作不同，这种倾向在现代社会随处可见，人们被迫追求成功，但缺乏安全感，无法拿出时间享受收获。强迫性的完美主义是这么多人虽然成功但仍苦恼的原因之一。

完美主义者处于被焦虑强化的恶性循环中。如果琼没达到目标或失败了，她的肌肉开始紧张，不详的预感袭来，脑子一下子被无价值感占据。毕竟，琼的生活是以完美来定义的，而她失败了。她的“自我暗示”（self-talk）中满是自我贬低和生活的不完美——这是习惯性的。现在她进一步强化了这种臆断。然后她更加努力，可能把目标定得更高，但她再次失败了。她的自我暗示变成“我还有什么价值？”尽管琼事实上做得比一般人好，但她生活中仍很少或根本没有乐趣。在这里，拿出勇气意味着承认她作为一个人的不完美，正如Peurifoy所说的，“学会去享受作为人的乐趣”。

第一章讨论的心理勇气是指战胜本能，不刻意维护自我形象，本章中的含义比之要宽泛一些。对于案例中的琼来说，承认缺陷与内心深处的追求完美背道而驰。这意味着需要处理严重焦虑。关于具体的应对技巧已有很多研究。例如，勇敢面对失败的感受（这种感受可以很强烈），同时进行理性、现实的自我暗示。设定现实的目标，与此同时质疑过去建立非现实目标的倾向。认识到现实性的目标可以慢慢地、合理地提高，失败也是学习的过程，并不就代表了你的自我价值。这种勇气的要点是直击强迫观念的核心。为什么你必须是完美的？为什么要为不能达到根本无法达到的目标而焦虑？直面这些恐惧，是通向勇气的门径。

西方社会中追求卓越是一种基本目标。这种理念最初由希腊哲学

家特别是亚里士多德提出，他认为人的幸福在于追求卓越。那么，追求卓越与接受“现实目标”之间不是存在矛盾吗？如果没有强迫观念，则不存在矛盾。想象跑马拉松，你整年训练，热爱马拉松，希望跑进前200名，但到终点时你是第389名。正如亚里士多德所说（现代心理学家也这样说），过程本身对于你的自我实现感最重要。对于跑步是这样，对于工作、创业也是一样。但是很明显，目标也很重要。你确实想走得更远。如果你设定某种目标而最终失败了，但你已经尽力了，那么，承认失败，享受能够享受的。要衡量目标、过程以及你愿意将精力投入在哪里，从这里获得享受。但不要让目标成为强迫性的，不要让达到目标变成负担。生命很珍贵，权力和能力带来的享受也很难得。要想在追求卓越的同时又能享受这个过程中每一步的乐趣，首先要有勇气面对和克服强迫性的完美感。

适当放弃控制

引发焦虑的第二个臆断是相信一个人必须控制自己。我们一般认为需要拿出勇气以控制困难情境，这当然是事实，然而适当的时候也需要拿出勇气去放弃控制。人们常认为怯弱是不敢表现出坚定，害怕施加控制。但是，一个人也可以出于恐惧而寻求控制，换句话说，因焦虑而不敢放弃控制也可以是一种怯弱行为。这是强迫性地处处寻求控制的实质。此时，保持控制并不是为了真实的益处和实际的效率。害怕失去控制是害怕如果那样自己就会随波逐流，依赖他人。不关心、不可靠的朋友或家人会让一个人得到这样的教训：放弃控制是危险的，依靠他人或信任他人是鲁莽之举。这样的“教训”如此深刻，以至于即使在想象中把控制权交给别人也会感到焦虑。但是很显然，那不是正确的世界观。有许多人当然是不可信的，但是也有很多人值得信任。因焦虑而生的强迫性控制让我们无法区分两者。

当然，所有人都想控制自己的生活。这有什么错呢？但请注意，当你理性思考后放弃控制时，你是决定的主体，你有权力改变想法。例如，当你意识到自己加入一个团队能带来好的结果时选择了加入，否则就选择放弃，让另一个合适的人接手。此时你是自己生活的主人，因为你的理性支配着你的行动，但是强迫性控制不是这样。当焦虑迫使你做出控制时，你可能会得到益处，也可能不会，这主要看运气。强迫性控制者总想证明他们应该实现控制，所以可能仓促地不假思索地做出决定。毕竟，指导他做出决定的不是现实根据，而是避免焦虑的个人需要。强迫性控制的人不太听别人意见，因为诚实和广泛听取意见意味着事先的设想或许会付诸东流，那会带来焦虑。强迫性控制的人很胆怯，他害怕差异、害怕创新、害怕独特。既然所有这些都会带来焦虑，强迫性控制者就用简要的回应、编造的借口或简单的回避来拒绝它们。

心理勇气在这里意味着直面这些问题：为什么我要控制一切？为什么我害怕顺其自然？如果听取和接受别人的意见或领导，会发生什么？强迫性控制者必须学会和由于顺其自然而产生的焦虑共存。这样，也只有这样，一个人才能现实起来，知道什么时候应该控制，而什么时候最好听取别人意见，或在别人指导下行动。

接受他人的负面看法

对于许多人来说，焦虑引发的第三种臆断是，所有人必须喜欢他。与一个人能控制一切那种思想一样，这种观念也是不现实的，而在这个买方定向（consumer-oriented）的社会里，这种观念随处可见。一些人的生活被可能不受别人欢迎的焦虑所占据。质疑的眼神、敌对的评价、一句流言，任何这些都会对他们的自我价值产生冲击，所以必须不惜代价防止这些出现。这样的生活始终被焦虑所包围。

但是，想被人接受是一种正常的要求。我们的确是社会动物。那么问题出在哪呢？问题在于，什么是社会中的现实需要，什么是我们对自己的非理性期望，而二者常常被弄混。勇于面对来自他人的负面反应，这种勇气意味着能够接受你自己——你的思想、你的行动、你的关系。从心理角度看，与只为博取别人的喜欢而不惜代价相比，不被喜欢但仍正直可敬更加健康和可贵。在焦虑出现的那一刻，问问自己：被这个人喜欢值得你付出那么多吗？这人对我有多重要？别人的观点有现实依据吗？最后，你必须咬紧牙关，自立自强，不理睬可能的不满。这需要胆量。

注意这并不是麻木。上述所言不是说你不应该认真听取他人意见。但是对于不受焦虑困扰、理性的人来说，他能够问自己是否应该考虑他人观点。追求始终被人喜欢并不是美德，同样，故意冒犯别人也不是美德。对于前一种情况，因维护自我形象而生的焦虑让我们不再正直；对于后一种情况，总想证明自己也是一种焦虑，它让人无法与别人真诚交流，无法成长。但是对于勇敢和理性的人，头脑和情感上的信心都是理性的，如果只能选择诚实、正直，他会允许自己不被喜欢。如果一种行为以其他标准衡量是美德——诚实、慎重、负责——那么你对别人的负面反应所做出的诚实判断应该是：他们的观点不可靠，应该坚守你的观点。心理勇气将会帮助你战胜这个过程中出现的焦虑。

承认自己作为人的价值

与前述几个臆断有关但不尽相同的、由焦虑而生的臆断是：我是个无价值的或低人一等的人。在这种情况下，焦虑让人产生回避，或不断努力“证明”自己的价值。为什么人们会有这样的感觉？可能有许多原因，如父母、朋友一贯的负面评价乃至羞辱；生理或精神上的

缺陷；社会的排斥等。历史上有很多人受自卑的焦虑驱动而做出伟大的业绩。非理性焦虑可以产生积极有益的结果。但是历史上也有相反的情况——试图证明自己价值的人会不择手段，结果常常是破坏性的(拿破仑可以说是个经典例证)。可能每个人多多少少都有些非理性自卑感，至少在某个范围内是这样。问题是：我们如何应对？

回避本身是心理怯弱的一种表现。当然，像第一章指出的，一些人这样做是合理的。他们儿时的心理的和社会的压力极为巨大，以至于自我接纳实际上是不可能的。但是，对多数人来说，成年时我们有时间反思生活，把成长经历作为回避的借口往往是站不住脚的。因为某种自卑感而拒绝交友或工作，可以成为一种轻松的借口，可以不用培养自信，也就避免了焦虑。战胜回避的关键是要认清恐惧何时出现，然后设法直面它。我为什么害怕？我能克服这种自卑感吗？把短暂的人生浪费在回避上不是太可惜了吗？

那么相反地，过度进取（overachieving）就是理性的吗？不是。对于焦虑的过度反应是另一种逃避现实的方式——一种内在的逃避。为什么？戴维因他的个子太小而常被当做小孩。每当想到这些，他就感到不好意思，社交中也充满焦虑。到了青春期阶段，戴维决定要“让他们瞧瞧”。他高中阶段不闻世事，只关心成绩好坏，接着上大学，拿到了工商专业荣誉学位。但他内心仍然满怀怨恨，社交中仍然缺乏安全感并充满焦虑。他就这样进入商业领域，节节高升，在此过程中只要需要就利用别人和欺骗别人。之后戴维迈入了令人羡慕的婚姻。两人的职业都很好，但他与妻子基本不谈论彼此的感受，不管是快乐、悲伤或失败。戴维赚了很多钱，被视为成功人士，他有着良好的社会形象，内心却很痛苦。

我想类似的故事随处可见，至少在现代工业社会如此。但是内心的空虚无法以越来越多的外部妆饰来弥补。除非直面内部焦虑，把握

制约我们的强迫观念，否则我们做的一切都是另有所图——正如存在主义哲学家所说，那不是“本真的”。真正的快乐触及灵魂，这是“成功的”聚会上空洞笑声无法取代的。婚姻中真诚、满怀爱意的交流比无数虚伪亮丽的社会形象更加珍贵。没有接纳自我的心理勇气，不把自己视为有价值和可靠的人，即便取得再多成绩也无法赶走焦虑，尽管那些成绩从社会角度看十分重要，但我们的成功是表面的，永远不能让自己高兴，永远不能让自己满足。

那么勇气和自我接纳会导致平庸吗？伟大的成就难道不需要执著吗？不，接纳自己（包括优点和缺点），和从事伟大的事业，二者之间为什么“必须”存在矛盾呢？如果一个人真正热爱音乐、经商或科学，为什么他不能在清醒意识到可能后果的基础上做出选择呢？与一味地追求成就相比，在选择职业时为婚姻考虑一下不是更好吗？（反之亦然。）即便没有那种要证明自己的强迫性力量驱使，爱一份职业或爱一个人也足以让人获得辉煌的成就。有了自我接纳，人们能以满意得多的方式“拥有”成就。无论是商业、音乐还是建筑，一个领域中的成就与其获得途径相独立，但是这些成就带给一个人的体验绝对与是否能勇敢地自我接纳息息相关，只有勇敢地接纳自我才能体验到那些成就。

客观现实地思考

对焦虑的反应中，常见的一种反应被称为“灾难式思维”(catastrophic thinking)，指那种把事情往最坏的可能去想的倾向。对于完美主义者，这样的思维结论可以是：“我永远也做不对”，对于强迫性控制者则是：“如果不在控制之内，事情就会一败涂地”。焦虑越强，这种思维就越强烈。对于频繁惊恐发作的人，处处表现出灾难式思维。例如某个建筑或某个人、单纯的躯体感觉或一段记忆——任何一种都

能引发关于严重的社交失态、心脏病发作或感到陷入绝境的灾难性思维。他们常常用书上的例子或听到的例子——例如空难——为自己的恐惧和灾难性思维辩解。这种辩解强化了他们的思维，即认为世界是不可控的，灾难是很容易发生的。焦虑窄化了人的思维，并驱使人的思维朝向消极方面，这反过来又强化了焦虑。

因此，在把灾难式思维转为理性思维中，勇气至关重要。如何做到这点呢？许多关于焦虑的书已经很好地讨论了促进理性思维的技巧，例如，以证据和实际经验取代灾难式思维。治疗焦虑和恐惧症的咨询师接受过这些技能训练。而与这些技术同样重要的是，有一个方面有赖于来访者自己去把握——在焦虑被唤起时，直面它。这个时候对灾难性思维的觉知是很重要的。

很多时候我们无法清醒意识到当下的感受：它们常常已经成为习惯，以至于潜伏到意识水平之下。灾难性思维的出现，其根源是焦虑的作用。通过咨询师帮助或通过深刻的自我反思，可以捕捉到这种思维。这能帮助你意识到根源性的焦虑。然后该勇气上场了。以理性思维取代灾难性思维不仅是一种理性训练，还是一种磨练胆量、拿出勇气的行为。在此过程中我们放弃保护伞。灾难性思维是让保护伞继续存在的方式。例如，焦虑会与这样的灾难性思维相互联系："如果我不管，那么没有人会管"，因此，"我最好重新接管"，这样是降低了焦虑，但是这个保护伞——"重新接管"——是短视的、非现实的和耗费精力的欺骗行为。治疗焦虑的咨询师采用自我对话和暴露技术，用很长时间来帮助来访者丢掉保护伞，面对现实。但是选择权仍然在你手中，你仍然要面对并克服如此习以为常的焦虑。

虽然本书主要不是讨论治疗技术的，我还是准备在本节最后讨论一下 Peurifoy 给出的一个案例，它更详细地指出了克服灾难性思维的步骤。我希望读者看完每句话后停顿一秒钟，想想这里要处理的情绪，

想想要滑落到习惯性的焦虑模式中有多么容易。

案例：帕特是一名货运职员，她把一船货物发错了地址。她老是想着自己多么没用，总是把事情搞砸。

帕特进行理性对话："等等。我不是一无是处的笨蛋！我是人，一个犯了一次错误的人（替代）……实际上，我是一个出色的员工，和其他人一样敏捷高效（自我增强）。那么，究竟哪里出问题了？好像是往电脑里输入地址的时候敲错了号码（客观评价）。我想首先需要做的是确保把运输路线更正过来。然后考虑如何弥补损失（重新定位）。"[1]

首先应该接受她是个人——于是可以原谅自己。承认她"只是一个人，一个犯了一次错误的人"意味着找出她对不完美的焦虑——她没有达到自己和别人的完美要求。承认这点很难，因为你在非现实性的完美追求中建立了自我同一性。放弃完美要求意味着放弃部分以前的"自我"。其次是承认她的长处，这意味着克服某种自我怜悯。毫无用处、没有优点是自我怜悯的理由，有了这个理由，帕特就不必面对现实。这是一种既特殊但又很普遍的现象。我们因失败而焦虑，然后自顾自地想象自己毫无价值——一种"我无能"综合症（"poor me" syndrome）。（这点可能符合古典弗洛伊德的儿童期"固着"的思想。它是儿童期和成年早期的典型行为。）承认并相信她"和其他人一样敏捷高效"，也需要勇气，因为滑到焦虑引发的自我怜悯状态是非常容易的。一旦帕特到达第三步——客观评价——她就必然在降低无价值感焦虑方面有了进步，否则不会有"客观"评价。对于这一点和第四点——重新定位——第一章提到的因素更加重要。如果她已经战胜

1) 这是改变原有认知的典型步骤，来访者用替代、自我增强、客观评价、重新定位等技术帮助自己重塑思维习惯。——译者注

或至少部分战胜了对失败的非理性焦虑，那么她必须面对日常中更多的自我辩解、自我诚实的问题。“好啦，我敲错了号码吗？如果是，可能是因工友唠叨，或是条码太相似，以至于系统出了错误。”协调认知（“我是个优秀员工”与“我犯了个大错”）或者自我保护（“我没有责任，是系统有问题”）成为勇气要面对的核心问题。贬低自己的价值可以用来降低失调，自我欺骗。（毕竟，如果我没有价值，第一种认知即“我是一个出色的员工”就消除了。）事实上，要摆脱强迫性焦虑的控制，我们需要更多的心理勇气，它与战胜自我辩解的勇气有所不同。没人喜欢面对消极的自我形象，但也不是所有人都受焦虑驱使地追求完美、过度控制或过分依赖。

察觉回避伎俩

回避非理性焦虑的常用方法是远离引发焦虑的场所、人物或思想。于是麦克在体验到焦虑发作时远离机场，德波由于处理不好与权威人物的关系而回避老板，汤姆避免想到性，因为他会因此感到焦虑和罪恶，这扰乱了他的生活。所有这些情况中的矛盾之处在于：有关焦虑的研究发现，一个人回避得越多，就越会强化焦虑。通过回避这些情境，增加了对情境的敏感性，进而强化了产生焦虑时的恐惧。这又是一个恶性循环。因某个场所会引发焦虑而回避它，这又强化了对在这些场所中产生焦虑的恐惧，而后又增加回避得可能性。而且，这样的地点、人物和思想对心理有一种扩散效应（radiating effect）。对性的焦虑导致避免想到性，这又强化了对产生焦虑时的恐惧，让汤姆对有关性的想法过度敏感。现在，不仅是想到性，而且与性有关的想法也必须回避。而对于麦克或者不仅是机场，其他交通形式也变得与飞行一样危险。

战胜回避行为无疑需要心理勇气。咨询师采用暴露技术，既包括

想象的也包括现实的，帮助来访者消除恐惧。例如，咨询师会让来访者想象通过机场检票处的各个阶段，然后咨询师陪伴来访者到机场门口，接着到检票处等。其他案例中，治疗师会帮助来访者想象自己从父母身边独立，然后像做“家庭作业”一样自己填份大学申请表，然后离开城镇去旅游等。但是无论什么症状，成功关键在于个体自己的勇气，有了勇气才能完成暴露过程。无论多么努力做，来访者终究要面对焦虑。除非将来药物能够直接操纵大脑的化学物质，让焦虑能够豁然而愈，否则人们仍然不得不做出决定。要消除生理或心理的焦虑，这些决定需要勇气。

知道自己在做什么以及为什么做

最后要讨论的一个主题是，通过无意识行为（mindless actions）回避焦虑。社会上有多少人的说、吃、喝或做其他事情只是为避免焦虑？这种现象有个宽泛的称呼叫做“替代”(displacement)。Desmond Morris，一位从事人与其他灵长类动物行为比较研究的生物学家，认为在聚会上，尤其我们并不情愿参加的聚会上，人们常常感到非常焦虑。为了把注意力从焦虑转移，人们会进行替代性饮用（displacement drinking）（每个人端着饮品，需要时喝一小口）和替代性吃东西（餐前开胃食品就是这样，即使人们不饿也要吃点）。人们也进行很多替代性谈话。后者作为转移焦虑的形式，解释了为什么我们在谈话后很快就不记得谈话内容了。谈话目的并不在于实际谈话的内容，而是为缓解双方的焦虑。

每个人都有类似的经历，或多或少地尝试一些用以缓解焦虑的社会习俗，但是被强迫性焦虑左右的人就没那么幸运了。当我们离开聚会（或会议或演讲场地），焦虑一般也被抛到脑后。对过去焦虑的记忆如闪电般一闪而过，距离如此遥远所以不必担忧。但是受强迫性焦虑

困扰的人甩不掉它。他分散注意力的举动是被动的、循环往复的。简花大量时间在工作上，因为她热爱她的工作或因为需要钱。但是也许她花许多时间工作是因为不想停止工作。一旦停止工作，她就面临社会性自卑感带来的焦虑。杰花费大量时间在酒吧喝酒，这是他缓解依赖性焦虑的方式。路丝转移完美主义焦虑的方法是玩很多的赌博游戏。这里的很多情况都属于自我欺骗一类，是“系统分心”（systematic distraction）的一种方式。然而在程度上有所不同，这里的分心是受强迫性焦虑驱使的。这也是为何咨询如此重要，因为在恐惧包围中，我们需要有力量拉我们一把，以获得希望、更易拿出勇气来。

如上文所述，分心或强迫行为所导致的实际结果令人感叹。追求完美的强迫性需要会抹煞收集邮票或钱币的乐趣，尽管这不妨碍做出丰富的收集。在工作中分心可以让简避开社会自卑感带来的严重焦虑，她工作的质量和数量是一流的，但在表象之下隐藏着可悲的成分。一个人的生命是短暂的，他应该有权理性地选择一生中做些什么。由于被焦虑所困扰，我们浪费了生命中太多珍贵的时光。清醒地意识到我们在做什么，以及为什么做，这是改变的开始。然后，如果焦虑出现，变成行为的驱动力，我们可以乐观地承认事实，直面恐惧，战胜它，做我们认为有价值有创造性的工作。我知道这是理想的状态，社会体制自身的压力可能会影响我们的选择，但是带着一颗自由的心灵去生活，不受恐惧困扰，不做浪费精力的举动，不受强迫性和非理性焦虑控制，这是每个人与生俱来的权利，而不是少数人的专利。对于所有人来说，勇气是做到这些的重要因素。

斯多葛学派的智慧

扰乱人的不是事情本身，而是人们对事情的判断……所

以当我们受阻、苦恼、悲伤的时候，不要责备他人，而应责备自己，是自己的判断惹的祸。

Epictetus，*The Handbook of Epictetus*，translated by Nicholas P. White，13

似乎除了在消极的意义上，古老的斯多葛学派哲学家与处理焦虑问题关系不大。有理由认为，这些哲学家常常否认或压抑焦虑，而不是面对它，似乎他们的优点在于有生理勇气面对死亡。例如，众所周知，美国海军中将James Stockdale非常感谢斯多葛学派，因为这帮助他度过越南战争八年的战犯生活和四年的军事禁闭。埃皮克提图，斯多葛学派的代表人物之一，是一个被主人打断了腿的奴隶，也是部分地出于这段经历，他获得自由后接受并发展了斯多葛学派。但是斯多葛哲学强调的不只是忍受困苦。他们提出的一些观点与焦虑应对密切相关。

首先，我们对斯多葛哲学作个简短介绍。斯多葛学派认为，我们生活中发生的多数事情都是不可控制的或基本不可控制的。世界独立于人的意志而运作。例如，飓风、地震、疾病和不良基因影响无数人的生命。同样，他人的思想和行为也几乎不受我们的控制。路上遭遇的醉酒司机才与你的孩子年龄相仿；你的上司虽然不称职，但由于和雇主相熟所以还能坐稳领导的位置；邻居嫉妒你生活的成功：所有这些我们都基本无法控制。当然，从2000年前的斯多葛学派至今，人类在控制自然方面已经有了长足的进步。当灾难侵袭我们的家庭，我们不再坐以待毙，即便不能直接控制事件，也能做出一些预测。然而癌症、地震、冬天湿滑的路面提醒我们不要太自以为是。关于他人，我们已经进一步了解了他们为什么做某些事情，已经具备有限的能力去控制最具破坏性的人类行为。但是不管怎么说，像公元100年埃皮克提图那时一样，他人的思想和行为还是不可预测、不可控制的。事实

上，由于现代人口压力和大城市里的互不相识，与我们相关的他人的思想和行为更加难以预测。

我们如何看待上述情况呢？斯多葛学派的主要看法是，多数人生命中花费大量时间在怨恨、敌视和沮丧上，而事情其实早已结束，已不在控制之内。你在这些事情上所做的只是，把你的生活控制权交给了事件或他人。你买了一辆新车，小心地把它停在停车场内远离过道的地方。不知什么时候，一群寻乐的青年，不知怎么搞的，擦到了你的新车，造成了不小的划伤。很多人不会只是郁闷一会儿，而是会持续很长时间，并由这种挫折生出相应的看法来（可能是对年轻人或年轻司机的）。然后，一旦碰到类似情况，甚至于想到类似的情况，最初的挫折就重新浮现。许多人喜欢抱怨，感到不满，因为别人真实的或是想象的怠慢而生气。但是斯多葛学派提出质疑：为什么要让他人困扰你的生活？既然事情要么已经过去，要么控制不了，为什么浪费宝贵的时间在无用和烦躁的情绪上？为什么把你思想和表达的自由交给那稚嫩的司机？（或者说得严重些——为什么被眼前的刽子手所左右？）你要维护自己的自由，把生活控制在自己手中。

这里与心理勇气密切相关的有两点。首先，我们所拥有的时间很宝贵。强迫性焦虑的最突出特征是它消耗大量时间和精力。感到不受社会欢迎的人将花费生命中大量时间去避免焦虑产生。他们的生活被一系列“不”所限制——不能去那、不能见那个人、不能做那件工作。如果处于那种情境，你在放弃生活的基础。你已经把生活控制权交给了你的焦虑。斯多葛学派至少谈到了真实的事件，如祸端和疾病等。但是你把自己交给一系列消极的幻觉和想象，这些东西是你自己编造的，反过来又强化了不被认可的焦虑。即使其中包含了某种自我怜悯的快乐，斯多葛学派还是直言不讳：多么难以置信的悲哀，多么荒废

的一生。

请注意，斯多葛学派不是治疗师，所以他们不擅长共情。对于斯多葛学派来说，奴役、贫困、饥饿和死亡在生活中无处不在。由于饱受疾病和死亡的威胁，斯多葛学派不会同情现代人的心理问题。与其他斯多葛派思想家不太一样，埃皮克提图对生活中的不确定性和危险有着独特的理解。他出色地阐述了斯多葛学派的观点——死亡的可能性永远存在：

> 航行中当船只靠岸后，你可以去弄些新鲜水，你可以随手捡些贝壳和蔬菜，但是，你必须把注意力放在船上，不时回头看看，随时注意听船长的召唤。如果船长鸣笛了，你必须扔掉所有其他东西以避免它们妨碍你，像牲口一样向船冲去。生活中也是一样：如果你有了妻子和孩子，她们不会像蔬菜和小贝壳那样妨碍你，但是船长一旦召唤，扔下所有这些跑向船只，决不回头；如果你年纪大了，就不要离船太远，这样船长召唤时才不会被抛下。

虽然我们可能已经在世上还要航行一段时间，船长还是会像埃皮克提图确信的那样鸣笛叫我们。也许谨记这些有助于激发我们掌控生活的勇气，而不是被焦虑困扰。

关于斯多葛学派，我想指出的第二个要点是，他们强调人对自己情绪状态的决定作用。这与我们今天的想法非常不同。埃皮克提图在一段论述中说："要知道，侮辱你的不是骂你或打你的人，而是你判断他们是在侮辱你。因此当某人激怒了你，请记住，激怒你的是你自己的信念。"所以，如果有人踩了你的脚，然后你生气了，那么是你选择了生气。实际上，你有自由选择自己喜欢的反应方式。

现在，这种惊人的观点在几个方面很难站得住脚。首先，这种观点完全忽视了习惯因素，人们的习惯如此牢固以至于不在意识控制之

内。长期在虐待中长大的孩子没有选择，在意识到有其他选择之前反应模式就早已固定下来。另外，斯多葛学派似乎忽视了生理方面：我们对情境（例如被袭击）有不假思索的反应，往往谈不上选择。最后，从心理学角度看，这总的来说似乎属于糟糕的建议。如果某人无缘无故冒犯我，而我不做出任何情绪反应，那么这种愤怒情绪并不会消失。情绪通常会恶化，恰好强化了我们要努力克服的东西——恼怒或焦虑。

但是，抛开这些重大局限，斯多葛派观点包含了很多今天人们广泛忽视的真理。他们甚至回应了前面的例子。不是所有受虐待儿童长大后都虐待别人，还是可以有选择的。自然的生理反应可以在某些阶段被我们意识到，我们不是生物反应的奴隶。表达情绪时，除了简单地压抑或盲目屈从外，我们还有更多的选择。我们的生活中有一个两难的困境。总的看来，今天我们太过轻易地假定：我们的情绪和反应依赖于他人或情境。被接纳和被爱护的强迫观念让我们成为他人观点（尤其是广告和大量销售活动）的奴隶。在这个极度以快乐为本的社会，人们一直谈论自由，实际却阻碍了自由的实现。斯多葛学派认为，享乐主义者——寻求快乐的人——为了眼前的快乐而放弃了自由。自由意味着为个人的选择负责，选择自己生活的能力与被情绪和欲望左右的程度之间是反比关系。我不是提倡斯多葛学派有关情绪的极端看法。埃皮克提图和其他斯多葛主义者常常对于所受的苦难太过冷淡和漠然，他们似乎很少从生活中得到乐趣。然而，我相信斯多葛派的基本观点是站得住脚的：如果你意识到你的思想、行为和反应实际上是由你决定的，你可能就会发现，自己在实际生活中真的具有很多选择。

这点对于应对非理性焦虑非常适合。当你意识到焦虑或消极观念和行为出现时，停下来，哪怕就一会。（优秀咨询师会在这时给予帮

助。）你能够控制自己的思想、行为，还有在某种程度上控制你的情绪。你会发现，当你调整了自己的想法和行动后，你的情绪也会变化。这与发生了交通事故但错不在你的情境有某种可比性。假设事故不太严重，最初的生理反应可能是冲另外一个司机发火。但是在这种本能反应后反省一下：事故已经发生，结束了，表达愤怒有什么用呢？发火的举动有什么益处呢？很有可能这会让事情雪上加霜。在生活中的某些场合，愤怒可以成为教育别人的工具，但是在很多时候起不到这样的作用。正如亚里士多德所说，要根据不同场合表达不同程度的愤怒。但是这个程度受我们所谓的成熟与否所限，也受理性掌控生活能力的影响。用到焦虑上，生活中很多时候有理由出现某种程度焦虑，如即将演讲或孩子丢了。但是非理性和强迫性焦虑不是对现实的合适反应，它只是你创造出来的。因此，在必要的帮助下，你可以重返自由。于是当生活中出现自己难以控制的困境时，你可能会发现你的自由能提供给你从未梦想过的选择。

佛家对焦虑的看法

想要获得更广阔的生活视角，最大的障碍是被情绪左右而变得盲目。我们对此越敏感，就越会意识到，当我们开始发火、自我诋毁或可怜地乞求时，我们开始封闭、排外，仿佛我们坐在大峡谷边上，但是已经用大黑袋子罩住了头。

你可以验证这点。你可以走到悬崖边俯视大海，首先的感受是“哇噢，好大啊！”然后你的心灵敞开了。但是如果长时间站在那，你开始为其他事情烦心。然后你感觉到（如果你想练习这么做）似乎一切都开始萎缩，越来越

小。此时的诀窍是，你可以顺其自然，重新对此景敞开怀抱。你在任何时候都可以做到。但是与自己做朋友则长路漫漫。要花费时间慢慢了解你的愤怒，慢慢了解你的自我贬损，慢慢了解你的渴求和愿望，慢慢了解你的无聊，然后与它们做朋友。

Pema Chödrön, *The Wisdom of No Escape*, 30-31

对于斯多葛学派来说，勇气是决心不放弃自由，不让内外部力量非理性地控制你的生活。从积极方面说，勇气是当事情可以控制时，下决心去掌控行为；而当事情无法控制时，则控制自己对周遭世界的反应。在本章最后一部分，我们来讨论另一种思想，它用不同的方式应对焦虑，并以不同的方法运用勇气。在佛家看来，应对焦虑与其说是决心的作用，还不如说是觉知（awareness）的功能。西方文化也重视觉知水平，几乎所有治疗焦虑的方法都把觉知与行为改变联系起来（纯粹行为疗法可能除外）。而佛学把觉知置于更加重要的位置，觉知真正构成了生命的灵魂。在佛学看来，说“我患有严重的依赖性焦虑”是毫无意义的。实际情况是，当你处于那种状态，你就是依赖性焦虑。

更明白地说，佛学认为并不存在所谓的自我。自我是一种幻觉，是多个“部分”共同运作而创造出来的幻觉。佛学以马车作为例子。如果不是各种零件组合在一起，并以特定方式运行，哪里会有“马车”呢？没有永恒的叫做“马车”的东西。同样道理，也没有永恒的叫做“我”的东西。当各部分（佛学称为“蕴”）——内部感觉、外部知觉、意识、生理有机体、心理程式[1]——一起工作时，自我感便产生了。如果其中一部分占据主导，此部分就构成此刻“我”的主要来源。语言

1）本文所说的内部感觉、外部知觉、意识、生理有机体、心理程式即佛学中的想、受、识、色、行五蕴。——译者注

迫使我们分离出一个“客观的自我”。例如，假如我对夜空的星星感到着迷，用语言表述出来就是：“我对夜空着迷。”但是，佛家认为，如果“你”（也是在语言意义上的）真的对这景象着迷，那么“你”——一个独立的自我——此时已经不存在了。在批评佛学关于自我的观点之前，先想想这种体验。如果你真的沉浸于某种体验，如诗歌、谈话或夜空，那么此刻你存在于何处呢？一旦“我”返过神来，开始说“哇噢，我觉得夜空很美妙”之类的话，那么我自己早已与体验拉开远离，观念中的自我又回来了。佛学认为生命中最快乐的体验莫过于去除这个虚假的“我”。如果你在交谈，那么让自己全心投入吧。如果你在读诗，那么让自己沉浸其中吧。换句话说，无论在做什么，丢掉你陈旧的想法，别再去维护那个虚幻的自我。

强迫性焦虑是维护自我的一种极端表现，这极大地阻碍人们融入周围的现实。如果你觉得自己必须控制一切，必须为一切负责，或者必须依靠他人，那么你无法体会与人分享的乐趣。可以说，所有这些都是维护自我边界的一种方式。勇气在这里体现在依靠觉知来认识发生的事实，包括很多不可避免的心理痛苦。佛学认为，不敢生活在完全清醒的状态是心理怯弱的表现。我们大部分人大部分时间都是那样生活的，而强迫性焦虑症患者承受更大的恐惧。

一个著名的禅学研究者，夏绿蒂·净香·贝克，提出了几点与此相关的看法。她提出了两个紧密联系的概念，一个是“情绪思维”(emotion-thoughts)，另一个是她所谓的“超结构”(superstructure)。想象你现在处于某种关系中——与配偶、朋友、老板等的关系中。贝克认为，多数人实际上不是生活在这些关系中，而是生活于压在真实世界之上的“超结构”中。（我相信这种看法是正确的。）这样，以我目前与配偶的关系为例，我的超结构可能是对关系的不满、对未来的憧憬、习惯化了的应答模式以及尚未解的冲突的综合体。换句

话说，我现在面对的不是配偶，而是与一种心理结构（mental construct）发生联系，这种心理结构极大地受情绪（“情绪思维”）影响，进而影响我的表现，除非我提升觉知水平，破坏那种超结构。没有人认为过去或未来无关紧要，但是你并不是生活在过去和未来之中。破坏那种超结构——增加对当下事实的觉知——是令人害怕的。生活在刻板反应和情绪习惯中更容易、更有安全感，能够保护自我不受现实影响。此时勇气体现为持续保持觉知，并且不再维护我们的幻觉——自我。

贝克提出的解决途径是我们学着在“分界线”（the razor's edge）上生活。她自己靠禅定做到这点，而每个人都可以有自己的方式。关键是找到某种途径、某种技术，以阻止情绪思维的影响，以及打破超结构，也就是说，要消除对过去和未来的焦虑，以及从中衍生出来的观念。可以通过听音乐或从事娱乐活动，可以花时间沉思或冥想，可以是与某人共处，他们可以是你的配偶、朋友或咨询师——那些决不说谎并促使你诚实的人。所有这些都可以帮助你，让你容纳更多。当然，真正的佛学家都会告诉你，那并不容易做到。它需要自律、诚实，尤其是要有勇气，让自己的觉知脱离俗套，放弃对自我的执著，不再生活于恐惧之中。

我们生活的环境千差万别。但是，正如另一位伟大的佛学家佩玛·丘卓所说，你的天赋如何并不重要。你要接受你所拥有的，然后尽你所能去觉悟（wake up）。从佛学视角看，患有严重焦虑或心境“失控”的人，他们在半梦半醒中生活——他们对未知世界的觉知始终被恐惧和愤怒所阻断。宽广的意识使我们可以达到贝克所谓的“阻断点”（cut-off point）。当焦虑或愤怒真的出现时，我们可以阻断它，不是以斯多葛学派所说的决定，而是通过意识到我们在做什么以及能做什么来克服它。随着意识的清晰，我们可以轻易打破思维与情感的纠

结，不再让想象中的“自我”捆住手脚，能够真正与周围世界融为一体。

现代人不善于入定，甚至常常讥笑这种“合为一体”的思想。认为它有点智力糨糊（intellectual mushiness）的味道，缺少逻辑依据。然而还是这群现代人，他们度假时也未能抛掉焦虑，然后就奇怪为什么不能更好地享受自然。或者他们迫使自己赚更多的钱，买许多的商品，然后奇怪为什么拥有第二套房还是不能让自己真正满足。与此同时，另一群人会沉浸在孩子的笑脸中，投入地读书以至于忘了时间，或永远铭记与密友的坦诚交流。我们无视这些积极的经验而盲目贬低佛学中的思想，并且愚昧地认为，被焦虑困扰的生活才是“现实”（reality）。而或许佛学才是正确的。放下自我让我们能够触及现实，为获得更广阔的觉知而抛弃虚假自我需要拿出勇气。

现在有了西方和东方两种观点。斯多葛学派认为，战胜焦虑在本质上是你为自己的自由做出的决定，尽管人有很多弱点和不足，但仍然决定掌控自己的生活。这种决定似乎强化了自我——完全承认自我有选择的自由。但是佛学家认为战胜焦虑要靠觉知，这不是表面的理性觉知，而是对自我的虚无性的深层觉知。不是人的自我做出决定选择自由，反而这个“自我”才是问题所在。这两种观点矛盾吗？佛学似乎是自相矛盾的，因为它强调“你”可以使用入定的方法来消除虚幻的“你”。但是他们辩称这是语言上的问题，现实远比语言丰富，而比语言更缺少固定性。是否存在永恒的自我，这是哲学上所谓“形而上学”的核心问题，但它不是我们讨论的重点。斯多葛学派所说的“决定”大概可以理解为自然而然地提高对现实的觉知能力，而佛学中所谓“觉知”的提升也可以视为依据现实进行决定的另一条途径。无论如何，这里呈现给读者两种处理非理性焦虑的方式。两种观点都极富

洞见。两种处理方法都需要心理勇气，一种是拿出勇气面对内外部压力，不让其夺走我们的自由，并决心自己掌控生活；另一种是拿出勇气丢掉虚幻的自我，不再让莫名的恐惧改变生活。我把形而上的问题留给读者自己判断。可以说，两种观点都是有益并有效的途径，都有助于人们拿出勇气应对焦虑。

第三章

心理勇气和社会关系



心理控制

凯茜把自己在家中的角色描绘成一个顺从的好女儿。她一向听从父母的建议，难得独立做出决定，甚至上了大学之后依然如此。她的父母在她大学期间对她的控制仍然非常严格。凯茜讲了几个例子。她的父母帮她选择了大学和研究生院。当她放假回家，她每天夜里12点之前必须回家。甚至她在学校的时候，父母也会控制她。凯茜记得她大学三年级时，父母不准她参加女学生联谊会的活动，因为这些活动“让她晚归”。凯茜在整个大学和研究生阶段都遵照父母规定的作息安排——尽管她的学校离父母住地有数百里之遥。

凯茜毕业之后继续对父母言听计从。例如，凯茜在结婚前数月开始发觉未婚夫汤姆并不是个可以托付终身的人，但她还是决定如期成婚，因为父母“已经为婚礼筹备很久，我不想让他们失望”。

Casebook in Abnormal Psychology, 3rd edition, edited by John Vitkus, 102

上一章，我们探讨过人们对控制感的强迫性需要，以及在恰当的情况下放弃控制所需的勇气。此处我试图从另一个角度，即被控制者的角度，来分析这个问题。人类善于通过操纵情感来控制别人。操纵的目的从纯粹的利他主义到残酷的自私自利皆有。慈善团体通过在电视上展示那些贫穷的或被遗弃的儿童来唤起同情并募得捐助。广告商竞相制作能更好地操纵公众情感的节目。许多情感操纵发生在人际关系中。从某种程度上说，每一种关系都包含一定的情感操纵。但这种

操纵本身未必都是邪恶的。人类相互唤起情感反应是生活的本相。但是情感操纵时常带来破坏性的后果。在夫妻关系中，为了“得到”对方而不断地操纵情感，会导致持久的痛苦和挫折。但这种情况并不必然发生，另一对夫妻则可能意识到这种情感控制，并探讨这个问题，用知识和爱心来理解和处理对方的情感需要。操纵的企图可以变成伴侣间真诚的温柔或者幽默的素材。在理想的情况下，夫妻间能从相互的情感交流中学习和成长。

从获得独立的勇气开始，我将分析发生在人类关系中的勇气。本章我们将探讨，为什么我们会放弃独立而让自己受控制，以及为什么在需要勇敢行为的情况下我们会拒绝行动。我还会分析我们通过对他人的评判而达到控制的方式，以及从长远看来承认自己弱点的勇气如何能够改善和促进社会交往。

在每一种关系中，心理控制有多种形式。分析与之有关的勇气时，了解控制的动机非常重要。在一些情况下，控制或许是无意识的。一个年轻人可能对他的哥哥十分依赖。他很相信哥哥的判断，因而颇受他影响。但如果这个兄长并非有意如此，那么弟弟从这种影响中脱离出来、获得独立的勇气便与承担责任有关。他需要勇敢地独立面对生活中的困难，会面临一系列困难的抉择，但是这人的哥哥，并不是勇气所要克服的恐惧的来源。

在另一种情况下，一位母亲或许乐于让她的年长孩子按她的意愿去做。这位母亲并不像上面说的那位哥哥，她意识到自己行为对孩子的影响，并且喜欢这么做。不过，这位母亲也不是坚持如此，当孩子选择自己的道路，她也会放手让他自由。这时孩子的勇气仍然涉及独立面对世界这个方面，但也意味着会让母亲感到不愉快。由于在这种情形中包含着真诚的关心，勇气的问题就变得更加复杂了。它意味着，为自己的将来而直面生活，必然会让爱自己的人产生一定的失落感。

第三种情况是一个人有意控制另一个人。经典的例子是父母不想让已成年的孩子走自己的路，或者配偶试图控制对方的生活，或者一个邪教领袖控制他的崇拜者。在这些情况下，勇气意味着应对明显的、现实的恐惧，甚至有时需要冒着生理上被伤害的危险。一个受丈夫虐待的妇女要对抗她的丈夫，她就要面对因独立、抉择以及丈夫可能施加的肉体伤害而产生的焦虑。一个从父母的操纵中挣脱的年轻人，不仅要面临对独立生活的担忧，也要承受经济上的不安全。道义原则也与此有关，因为要对抗一个邪教领袖去争取自由，就要冒着被同伴和群体孤立的风险坚持道德上的原则，这同时还要处理好因独立生活而产生的个体焦虑。

个体的文化背景也影响到他如何看待一个与控制有关的情境。拿婚姻和家庭来说，在历史上，我们的文化强调无条件地尊敬父母，以及维系婚姻——不论它如何糟糕。如今一些亚文化中这些观念依然存在。例如，一些人在宣称离婚会导致“永恒的诅咒”的亚文化中长大，甚至相信最严酷的控制或虐待也比离婚带来的诅咒更好。在这种文化里，人们认为应当忍受现实生活中的不幸以获得永恒的祝福。此时文化便在一个人做出何种选择时扮演重要角色。在这种情况下，谈论勇气便一定要考虑文化的影响，如果个体选择维持婚姻现状，就不能简单地理解成怯弱。另一个复杂因素是被控制的人对控制者的积极关心。上文谈到的被父母控制的年轻人的例子便是如此。年轻人真诚地关心他的父母，或许不希望他们伤心。尽管他的生活受到父母控制的损害，他选择顺从是否就是怯弱的表现，则必须慎重分析。

尽管如此，文化和心理因素也不应该成为人们回避生活责任的借口。即便在最控制严格的亚文化里，某些情况下，例如面对婚姻中的虐待，勇气仍然可以发挥作用。如果离婚不被允许，一个妻子也可以坚决地保护她的孩子，或者勇敢地与丈夫谈论他的愤怒情绪。文化

设定的障碍不会排除所有能做出勇敢选择的机会。同样，被父母控制的孩子，对父母的爱和关心并不意味着必须把心理勇气抛开。那些在遭到配偶或父母的不正当控制时能保护自己权利的人显示了心理勇气的重要性。而且，凡是能够勇敢做出选择的地方，怯弱也一定是一种选择。

怯弱在这些情况下会被自我欺骗所掩盖。第一章曾说，用以掩盖怯弱的自我欺骗在成瘾行为里表现得非常典型。例如，酗酒者为了避免直面不良习惯，会让自己相信，他没有这方面的问题。其实，在情感控制方面，类似的情况也在发生。人们会让自己确信，自己无法自主做出决定或独立生活。以爱为借口而不去直面控制型的父母或虐待型的配偶的人，或许不敢看到真相，因而说服自己相信控制是别人表达关爱的一种方式，服从也是爱的一种表示。在心理控制的例子里，用自我欺骗来掩盖怯弱轻而易举。因为心理控制所带来的某种安全感会麻痹人，让人看不到其中的破坏性。自欺阻碍了人们对现实的准确判断，从而阻碍了人们做出必要的行动。当我们系统地忽略问题或假设自己没有问题，勇敢地做出行动就变得不必要了。

和怯弱一样，“轻率”也是一种复杂的心理现象。在心理控制的情况下，轻率是通过不假思索和冲动的行为来打破情感控制的一种方式。有时用草率行动对付控制是有效的。一个处在虐待和被控制状态中的配偶或许会忍耐到一个极点，觉得“受够了”，突然中断关系。如果给她更多的时间去理智地思考权衡，行动的力量或许就消失了。当然，“突然”做出的行动不一定就是轻率的表现。有的行为看起来好像出于“一时冲动”，然而是什么导致这个时刻的发生很重要。对于一个遭丈夫长期殴打而突然离开的妻子，事件的背景能够解释行为的逻辑。因为勇气有时必须在做出勇敢行为之前逐渐“树立”起来，然后勇气爆发需要一个猛烈的行动——但这个行动是建立在个体对情境和局面

的明确把握之上。

在心理控制的情形中，勇气和耐心需要相互平衡。在任何关系中，例如婚姻，都存在接受现状和努力改变现状之间的张力。当人们陷于痛苦的关系中，耐心和勇气之间的选择会十分冲突。耐心尽管不是怯弱，却可以成为怯弱的借口。耐心是一种品德，它意味着期待好的变化发生，或者因为整体上的善而容忍一些负面因素并继续接受现状。一个在婚姻中的人可以是耐心的，因为，尽管对方的某些行为模式或许不会改变，婚姻关系整体上的良好值得耐心地去维护。但是在某些情况下，耐心换来的是被剥夺。如果从两个人的婚姻史中看不到关系将会改善的证据，耐心就是虚假的，而怯弱才是维持现状的真实原因。父母在已成年的孩子做出许多虚假的保证之后仍然表现得很有耐心，则或许是出于对真相的害怕。同样，为了维持整体上的“良好关系”而接受丈夫的粗暴对待的妻子应该诚实地分析一下“好”的含义是什么。也许出于恐惧，她才接受了这些行为，而不是为了维护所谓的良好关系。

在人与人之间的关系中，缺乏勇气很容易纵容破坏性的行为。这在婚姻中屡见不鲜。配偶的一方或许沉溺于对双方及婚姻都构成损害的成瘾或强迫性行为——从赌博成瘾到网络色情诸如此类，耐心对改善这些行为并无益处。它们可能已经积习成癖，不再能用“整体上的好”来平衡。配偶的健康，孩子们的幸福，夫妻关系都已遭到损害。自欺是容易的，但还是诚实面对问题吧，尤其那些已被不良习惯控制的人。他若是直面事情的真相，该做何选择，是再明确不过了——尽管这种选择十分困难。然后是做出行动去改善局面。至于做出什么样的行动，要看具体的情况。明智地运用勇气（亚里士多德称之为“实践的智慧”）并不容易。轻率的行动往往导致无谓的吵闹或者走死胡同，它们依然是怯弱的表现。一个咨询师或许在帮助一个人如何找到合适

的方法方面有所裨益。但是勇气终究是最重要的。以容忍自己被操纵的方式让自己被伤害，就是让怯弱与破坏性的行为结盟。

米尔格拉姆实验再分析：为什么难以说“不”

扮演“老师”的被试弗雷德平静地开始实验，但随着实验进行，他变得越来越不安。在施加了180伏特的电压之后，他转动身体，摇头，声音焦急。

被试：我受不了了。我不能把那个人电死在那里。你听到他在喊吗？

实验员：我刚才说了。电击是有点痛，可是——

被试：但是他在叫。他受不了。那边是怎么回事？

实验员（语气平和地）：实验还得继续，老师。

被试：噢，但是，噢，我不想伤着那个人……你知道我的意思？

实验员：不管他喜不喜欢，我们得继续，直到他学会所有的单词。

被试：我拒绝继续，他在喊！

实验员：你得继续，这很重要，老师。

被试（指着尚未完成的单词）：还有那么多，我说，如果他再记错了，就错得太多了。如果他发生什么事，谁来负责？

实验员：我为所有情况负责，请继续。

被试：好吧……（在315伏特）

学生：我拒绝回答问题。

实验员：你必须回答。如果你不答，会被电击。（在学生拒绝回答的情况下，实验继续进行，最后，学生发出呻吟。在375伏特，被试站起来。）

被试：我觉得那边出事了。我听不到他的回答声了。比这电压还低的时候他就在喊了。请你能不能检查一下看他是否还好？

实验员（用一贯的事不关己的平静）：一旦实验开始，就不能这么做，请继续，老师。

被试（坐下，深深叹气）：冷——白天、影子、水、颜料，请回答，你那边还行吗？你还行吗？

实验员：请继续，老师。继续，请。（被试推动开关。）

被试（在他的椅子里转动）：那人出事了。下一个，低——美元、项圈、月亮、颜料。（又转动自己。）那人出事了，你最好看一看，先生。听不到声音了。

实验员：继续，请继续。

被试：你能承担所有责任？

实验员：责任在我。请继续。（被试继续念单词，以最快的速度，电压达到450伏特。）

Stanley Milgram, *Obedience to Authority*, 73-76.

米尔格拉姆电击实验，是第一章用来说明自我辩解的一个例子。“我是一个好人”和“我对一个叫喊的人施加电击”这两个相冲突的认知需要调和，贬低证据（“电击没那么厉害”）和在两个认知之间架起桥梁（“是实验员让我这么干的”）是解决失调的办法。下文笔者将进一步探讨为何人们陷入有害的或痛苦的关系中时不去终止它或者至少做出改变。为什么我们继续容忍一种有害的局面？我们用什么方式保

持这种有害的关系？

米尔格拉姆通过对他的实验的分析对这个问题提供了一些解释。我将进一步分析其中的三种解释。

礼貌

这个似乎只是一种表面的性格特点，其实根植于许多人的人格核心。礼貌当然不是一种缺点。但是任何一种美德，一旦走向极端，都会变得盲目和有破坏性，礼貌当然也不例外。礼貌的最佳形式是周全、替他人着想和对别人的恰当尊重。没有礼貌，误解和敌意会毒化社会交往。在理想的情况下，我们礼貌，是因为我们彼此尊重，或者我们需要保持关系的和谐。尼克对他的老师很礼貌，因为他尊敬她。他也对商店里陌生的服务员很礼貌，因为他与这个人存在着交易关系，他们分别扮演消费者与服务者的角色，礼貌使交易顺利进行。当人们因角色的不同而处于权力的不同等级中，礼貌也显出作用。尼克对他的上司是礼貌的，这不仅因为他把上司作为一个人来尊敬，或者因为他们是工作上的伙伴，还因为那个上司作为管理者值得尊敬。权威的最佳形式是当权者用他们的实际能力赢得的权威。对一个克尽职守的管理者或成功雇主的权力的尊重有如我们对朋友的尊重一样合情合理。

对于一个社会来说，礼貌的缺失，是人与人之间失去共情理解的表现。简单的礼貌用语如“借光”表明你意识到自己侵犯了别人的空间，即便对方是个陌生人且或许再也不会碰到。我们之所以说这个词，是因为理解彼此对隐私和尊严的需要。我们同时也意识到，在这种情况下忽视礼节，的确会招致敌意，因为在没有得到别人允许的情况下侵犯了别人的空间，会让人感到一种潜在的威胁。所以，一句礼貌用语的缺失，并不只是表面的礼节的缺失。它意味着一种互相尊重

的缺失，意味着我们不再能或不再愿意把自己放在对方的立场上去思考并承认我们的共存性。在历史上，孔子比其他任何一个哲学家对这个问题都看得更为清楚，他认为我们交往的风格反映了我们是什么样的人。礼貌的缺失会对社会的基础构成损害。

但是礼貌也会变成一种缺点。尊重他人当然是美德，但是尊重你自己也同样重要。有时出于生理上的害怕，有时出于对孤独或被排斥的恐惧，有时仅仅出于习惯，人们对他人极端礼貌。他们不分场合，时间和方式地不加区别地运用礼貌。父母或许害怕管教或施加必要的约束而对孩子极端地“礼貌”。孩子或许因为害怕独立，及至成年，对父母异常礼貌，不敢坚持自己的独立性。真正的礼貌是在健康的亲子关系中产生的。孩子成长过程中，父母必须在礼貌和建设性地施加权威之间保持平衡。当孩子完全成熟之后，礼貌、平等的亲子关系就会变得更为重要。孩子发展的每一阶段，勇气都很重要，在父母这边尤其如此，要警惕礼貌成为懦弱和胆怯的借口。

社会压力会催生虚假的礼貌。在米尔格拉姆的实验中，许多被试不想对实验员不礼貌。因此，为了不伤害情面，他们听从他，继续对“学生”施加电击。我们在现实生活中是不是也常常遭遇这种情形？是不是同伴压力常使我们运用礼貌来掩盖自己对行动和说真话的恐惧？我们不想被抛弃在群体之外——这是一种社会死亡。我们害怕一旦被排斥在群体外并陷入孤独，我们的自我将会解体。我们不想失去“朋友”，故而容忍破坏性的行为，宽恕言语上的侵犯，对非理性的想法或非理性的权威顶礼膜拜。我们的生命白白流失了，而我们对此“礼貌”。虚假的礼貌实在是人类缺乏勇气的表现。如果米尔格拉姆能够让半数的被试去用450伏特的电压电击一个喊叫着、祈求着的人，只因不想对实验员不礼貌，那么我们有多少人能够在亲朋好友或同事的压力下保持正直？我们需要躬身自省，自己真正害怕的是什么？什么更为宝

贵，是正直，还是我与他人表面上的和谐关系？礼貌，就像亚里士多德会说的，应该是在恰当的时间，恰当的地点，以恰当的方式，针对恰当的人表现的。这个度很难把握：礼貌的缺失使一个社会陷于混乱和不信任，离非理性的暴力只有一步之遥；过分的礼貌（或虚假的礼貌）则会变成怯弱行为的方便借口，也会变成助长婚姻、友谊或其他关系中的破坏性行为的漂亮托辞。而礼貌的真正作用是加强个人的尊严和社会的团结。

躲在角色的背后

在电击实验中，被试回避责任的一种方式是把注意力放在过程或技术的层面。一些被试忽略"学生"发出的叫喊和请求，而把注意力放在如何把手头的操作做好，例如，给予"学生"正确的提示。这种把注意力放在过程上以回避责任的现象在实验室之外也相当常见。当人们处于有害的或破坏性的关系中，往往会用这种方式回避困难的选择。

此现象的一个最常见的表现形式是"躲在角色的背后"。在米尔格拉姆实验中，一些被试把研究者赋予他们的角色作为继续实验的借口。在日常生活中，情况也很类似。例如，在婚姻中，人们扮演许多角色。在过去，这些角色被社会文化明确地确立下来，而如今这些角色是由每一对夫妻之间商议而定。它对于夫妻关系十分重要，每个人被设定扮演什么角色，对于婚姻的稳定是很关键的。一些角色或许看上去微不足道，但是小的角色是更大的、更为重要的角色的有机组成部分，例如，谁管理家里，谁是收入的主要来源，或者谁是幼儿的主要看护者。一旦角色建立起来，认真承担这些角色十分有助于婚姻的幸福。

但就像礼貌一样，角色扮演也有"阴暗面"。我们会躲藏在角色

的背后，从而回避困难的决定。生活中总是存在诸多问题，婚姻会因为配偶的不良习惯或成瘾行为而变得岌岌可危，如，沟通或性关系方面的问题，家庭收入方面的问题等。为了回避谈论或面对问题，每个配偶开始把注意力放在过程上，例如，他或她扮演的角色。在这种情况下，尽管我们的社会已对婚姻中双方角色的理解比较开放和宽松，但男方会把自己的角色刻意限定为“丈夫”或“父亲”——或许比过去的人更严格地把自己定义为挣钱养家的或干活的。当然，正如上文所说，这些角色，无论由谁来扮演，都是成功婚姻的关键因素。但现在配偶把角色放在自我和问题之间。角色变成了保护自我和回避选择的铠甲。丈夫躲到他的工作中去，不去应对婚姻中存在的基本沟通问题。妻子不去帮助丈夫应对他的酒精依赖问题，而用“照顾者”的角色作为挡箭牌，以息事宁人，避免触碰戒断的难题。以上两个例子都让问题继续存在，沟通问题无法解决，成瘾行为也会变得更为严重。

“躲在角色的背后”也经常发生在不健康的控制关系中。本章开头提到的例子里，希望继续控制孩子的父母会把“父母”的角色推延到不合理的程度，用它作为借口。同样，已成年的孩子若不想独立自主，就会继续维持未成年时的亲子关系（毕竟我仍然是爸爸妈妈的孩子，谁都知道孩子应该尊重父母的意愿）。在婚姻中，配偶或许躲在“保护者”或“照顾者”等角色的背后对另一方施加不合理的控制。显然，我们的社会存在着人们不认真对待自己角色的问题。太多的父母不知道、或不关心“父母”这个角色的真正含义。在这些情形中，最需要的品质是自律、耐心、包容和爱。心理勇气的缺乏是主要的原因；躲在角色的背后以避免独立或回避关系中的问题，本质上是缺乏勇气的表现。

在工作环境中，躲在角色背后以回避决定的例子也很常见。但

与家庭问题的不同在于，这些角色通常被机构化了，与之挂钩的是正式的回报（如工资）。等级森严的商业机构要借助必要的控制和操纵才得以运行，不过大家都知道，控制的合理界限常被管理者和老板们僭越。

反对工作中的非理性控制，往往同时需要道义勇气和心理勇气。一个在工作中遭到性骚扰的女性，直面这个事实，站出来维护自己的权利，这是心理勇气。但它也包含了道义勇气的成分，因为她的个人尊严被侵犯了，当她直面这种侵犯，与她同样处境的同事也会因此而受益。在公司里，角色之间的等级差别已经成型，这意味着站出来直面侵犯是很艰难的。但它也因此而显得必要——尤其是对于现在或将来处于同样角色中的人来说。

商业环境提供了亚里士多德所说的“实践智慧”或“实用智慧”的绝好的例子。我们很多人经历过如下的事情：你有一份工作，你还算喜欢它，你的家庭靠这份工作带来的收入支撑着。工资对于你的家庭实现各种生活目标十分重要。不幸的是，单位人事发生变动，调来了一位新上司。此人对下属毫无尊重，他的控制欲超出了应有的限度。他惯于冷嘲热讽，自以为是，喜欢用威胁的方式达到自己的目的。这些做法不仅妨害了你的工作，也影响到你的心理健康。你总是带着抑郁和愤怒的情绪下班回家。你屡屡失眠，身体也受到影响。你该怎么办？由于在公司中等级分明，对抗你的上司或越级反映问题，是有风险的。你说不定会因此丢掉工作；或者上司反而变本加厉。如果你能有机会换个岗位，或跳槽去别的公司，那是最好了。但如果你没有这些机会，该怎么办？此时“实践智慧”便很重要了。你是勇敢面对还是忍气吞声、等待情况自己改变？勇气和为家庭的生计考虑哪一个更有价值？如果你不打算躲在角色的背后，试图尽可能对自己诚实，不想做个懦夫，你或许可以同你的家人、朋友或咨询师谈论你的处境并

得到帮助。但终究你必须自己做出决定。你不能忽略它，自欺欺人或者寻找借口。如果必须勇敢面对，就做出行动，清醒地意识到事情的后果，但是仍保持尊严。如果这份工作对你来说十分重要，你可以设法得到某些支持，帮你渡过难关。当然，也可以寻求一些必要的途径让公司里的有关阶层知道你的情况，他们或许能做些什么。你可以根据所有这些因素来决定是否与那个控制者对抗，以及如何对抗。心理勇气是为了生活中其他方面的价值而存在的，如何运用这种勇气是一种实践智慧，它需要用头脑去思索最恰当的途径。

夸大的职责感

我们强调即时满足的社会风气，使孩子们越来越难以学会去承担生活的责任。从不做家务开始，到成年后不能承担责任和完成任务，两者的联系显而易见。如果孩子养成当下满足的习惯，那么延迟满足直到完成家务或家庭作业，势必与立刻得到奖赏的愿望相冲突。当今的父母面临的最大难题之一便是让孩子们养成责任感和职责感，现在的即时满足实在花样繁多。在这个把长期计划看做“单调乏味”、把不能立刻见到结果的事抛在一边的社会，“职责感”这个词似乎已经过时了。

可是对于某些人，有时职责感又过于强化了。强化了的职责感，不是我们的社会风气导致的，而是在控制或虐待型的关系中，人们把自己的行为合理化的一种方式。米尔格拉姆实验中的被试经常把责任推卸给实验员，从而能继续完成任务。在本章开头提到的被试弗雷德，两次问实验员谁对电击“学生”的后果负责。当实验员说“我负责”，弗雷德就继续电击“学生”。这种现象在实验室外也不少见，它涉及所有三种类型的勇气。在战争中，依照命令施行屠杀的士兵会告诉自己这是他的职责，不是他的责任，以此为自己的怯弱辩解。道义勇气的

缺乏，使一个人不去直面工作中的歧视，而是声称这与自己无关，他有自己的职责，歧视的问题归更有权力的人去考虑。因为缺乏心理勇气，琼或许会强调她的职责，把它看得比反抗虐待更重要。这与上文谈到的“躲在角色的背后”相似，但也有所不同。琼不仅用“妻子”的角色去合理化她在婚姻关系中的怯弱，她还有意识地把责任推到丈夫身上并把注意力集中在职责上。许多人持有一种夸大的职责感，与他们所扮演的角色并不一致。在婚姻中，对配偶夸大的义务感，往往成为不肯勇敢做出正确抉择的借口。

米尔格拉姆提出了一种耐人寻味的道德现象。通常，大多数人在他们的行为引起无辜者的痛苦之后就会萌生罢手的念头。如果看到无辜者被别人伤害，我们会对伤害行为感到厌恶，如果我们自己这么做，会感到强烈的内疚。但当我们处于高度控制的社会情境中，许多人会把他们的道德感从对受苦者的同情转向对任务的忠诚。换言之，职责感使我们的道德指向发生改变，苦难变得不那么令你关注了。当然，在某些特殊情况下，这种改变也会是合理的。比如，一个护士在完成医疗任务时给病人带来的短期痛苦有利于病人的长期健康，父母对孩子的责任使他们对那些企图伤害孩子的人予以反击。但是什么让被试认为听从一个穿白色实验服的人去电击一个陌生人是理所应当的？由于害怕说“不”，在无辜者的痛苦和一点点职责感之间出现了不正常的倾斜。从痛苦到职责感之间的转移不是基于实际需要，而是基于恐惧。

我们在工作和人际关系中都有可能遭遇这种困境。特瑞莎的丈夫对孩子十分严厉，不讲道理，特瑞莎的自尊也常常受他的打击，但她强调自己对丈夫的职责并把责任推给丈夫，由此她可以避免对抗丈夫的行为。乔在一个公司工作，他的老板常常挫伤下属的士气和自尊。乔自己的身体和心理健康也在这种长期的无礼攻击的压力下受到损害。

他害怕与老板正面冲突，也不敢做出什么行动，因而他把自己的道德指针拨向对公司应尽的“职责”。施加在他和同事们身上的痛苦压力被他忽略了。上文说过，实际因素（如：为家里挣钱，被解雇的风险，找新职位的困难等）往往是值得考虑的重要情况。尽管如此，乔对压力的忽略或许仅仅出于对控制者的害怕。夸大职责感，使我们在逃离应尽的责任时，自我形象受到保护。在那些意识到苦难的存在便会对我们的道德构成考验的时刻，一种被恐惧所激发的职责感能够掩盖真实的感受。一个人性格的深度和自信的强度来自于当需要鼓起勇气的时候就能勇敢地做出行动。

如果那些人有更强的性格

Gessen是位艺僧。他为人作画，总是先要钱，而且价钱很不便宜。别人称他为“财迷大师”。

一位歌伎找他作画。他问：“肯出多少钱？”

“多少都可以，”她说，“但你得当着我面画。”

在约定的日子，Gessen被邀到歌伎住处，她正为主人主持宴会。

Gessen拿出他的画笔，完成之后，索要了平生最高的价钱。

他拿到钱，歌伎对主人说：“这画家只在乎钱。他的画还行，但心是黑的——钱把它弄脏了。这么脏的心画出来的东西，不配拿到大庭广众之下，倒适合放在我的衬裙上。

解开裙子，她要Gessen在她衬裙后面再画一张画。

“出多少钱？”Gessen问。

“哦，要多少给多少。”女子说。

Gessen 索了一个天价，按女子的要求画完，就离开了。

后来大家知道，Gessen 因为如下的原因而需要钱：

他家乡屡遭饥馑，而富者多不仁，Gessen 设了一个秘密仓库，备下粮食，向受灾的人发放。

从他的家乡到国祠的路崎岖不堪，乡民大为其苦。他想修一条更好的路。

他的师父去世前有建寺的愿望，Gessen 想完成他的遗愿。

当 Gessen 完成了这三桩事，就扔掉画笔和颜料，退隐深山，从此不再作画。

From "101 Zen Stories" in *Zen Flesh*, *Zen Bones*, edited by Paul Reps, Story#47.

你是否曾经奇怪，为何别人在那么有利的条件下不能把握机会并取得成功？而你觉得你在那种情况下会干得更好。或者你觉得老板天天都显得不可理喻，他一定有人格上的缺陷，为什么他不改改？我们这种用内在特质来评判他人的倾向被社会心理学家们称做“基本归因错误”。

基本归因错误意味着这样看待问题：你失败了因为你努力不够；我失败了因为我昨晚被孩子吵得没法入睡。我们用内在原因去解释其他人的行为，倾向于把别人的行为看成性格的后果——他就是那种人，但我们很少这样看待自己。这使我们对别人的评价失去公正，以致影响生活或工作中的人际关系。此处我准备探讨导致基本归因错误的一些因素，以及如何克服这种评判他人的偏差。

为什么我们容易发生基本归因错误？这与第一章谈到的自我欺骗和自我辩解大有关系。麦克是个易怒的人，但他骗自己，把原因归于

他人。丽莎为自己买新车的错误决定而辩解，声称这种车很时尚，驾驶这么时尚的车，安全问题也显得不那么重要了。但是麦克和丽莎对别人却没有这么宽容。麦克认为马克抽烟成瘾是因为意志薄弱，丽莎把姗迪买了一幢蹩脚的房子归因于她糟糕的眼光。许多针对他人的归因错误都与人们对自己行为的辩解有关。把别人的失败归因于他们的内在品质，相比之下，我们自己的错误就显得微小。具备承认错误的勇气是达到准确归因的第一步。

但是，我们用内在特质解释他人而不是自己的行为，除了因为自欺或认知失调，还有许多其他的原因。设想麦特试图了解他的夜校兼职老师安妮。对于那些属于教师职责内的行为，诸如点名或向学生宣布学校的规定，麦特不会觉得它们对于他了解安妮有何用处。有助于麦特了解安妮的是那些被安妮自主选择的、具有一定个人特点的行为。点名之后，安妮严肃警告同学们，她将来每次课上都会点名，任何人一旦缺席，就会被扣分。既然学校并未要求她这么做，她似乎有“严厉”的特点，看起来是个专制的人。既然这些行为是她的选择，它们似乎是她内在特质的流露。麦特或许进而以为：安妮似乎没意识到她班上的学生都已成年，对这些人不够尊重。这样两人的关系从一开始就出了问题。

还有一种影响归因的因素是心理学家Jones和Davis命名的“非正常效应”（noncommon effect)。麦特开始考虑：为什么安妮要来教这门课？假设有两种情况，头一种，安妮教的课程非常有商业价值，学校愿意给任何一个能讲此课的人高额费用。同时，麦特也知道安妮的公司对其雇员利用业余时间为公司所在社区服务持赞赏态度，公司对雇员进行提升时也会考虑这个因素。那么安妮代课的动机是什么？有多种可能——钱、地位、升职等。我们无法做出明确的判断。那么假设第二种情况：安妮所教的课并不热门，学校付给代课老师的薪水也很

一般。但是，大家都知道安妮的公司提拔员工的条件之一是他在社区必须有一定的知名度。麦特虽然对安妮的人格尚且一无所知，但因为知道安妮公司的规定——这似乎是唯一的“非正常效应” ——他就可能推论：安妮任教的动机是为了提高知名度，以便被公司提升。因此，安妮不单严厉，还有野心，这是资本主义社会最寻常的品质。麦特或许由此更进一步认为：难怪她是个糟糕的、不尊重人的老师，她甚至或许并不想在这里干，这门课不过是她向上爬的阶梯而已。

但是安妮既不“严厉”也不“野心勃勃”。事实上她热爱教学工作。问题是，学校正面临来自社会的压力。学校所在社区的一些重要成员——学校的股东——认为现在的学生学业太差，因而对学校颇有微词。校长为了加强教学质量，向教师提出额外的要求，要他们尽可能保证上课出勤率。校长说：“我们必须全力以赴改变我们的二流学校印象，别让人们以为我们的学生学业都能蒙混过关。”安妮是个新教师，而且在考虑把教书看做职业生涯的另一个选择，在这个情况下，才宣布了严格的出勤规定。

安妮家的孩子还小，她现在工资又低，如果教书不是长久之计，她也准备做些别的事，以便给孩子们带来更好的生活。现在这个教学工作能给她在公司里地位的改善起到关键作用。其实她对地位或权利并不感兴趣，但是教这门课会有助于公司对她工资的调整，而她也确实需要这些并不丰厚的工资。而且尽管这所学院付给代课老师的薪水不高，她得到的这些钱也可聊补家用。她还没有学会如何做一个张弛有度的教师。但她正在努力。她对孩子的爱才是她从事这份工作的真正动机。

所以麦特对安妮产生了基本的误解。麦特用内在的标准，即人格特质（例如“严厉”和“野心”）来判断安妮的行为。他不了解安妮生活中的其他因素，即做出结论，认为严厉和野心是她行为的内在动力。

关于“严厉”，麦特的归因是错误的，因为实际原因来自外部——校方的压力。关于“野心”，他也是错误的。由于缺乏信息，他把安妮的动机归为“野心”，而实际上她的动机来自于对家庭的爱。我们都有麦特的习惯：(1) 假定别人的行为源自单一的内在原因，而我们自己的行为则被看成有多种原因并且大多来自外部；(2) 草率地假定一种符合我们经验的内在原因（例如，野心）而不去做更多的了解。如果我们注意这种归因习惯，就能够避免许多误解、冲突和伤害。我们应该假定别人的行为是与我们一样的由外在因素所推动的。当内在因素被看做他人行为的原因时，要确保你已获得了足够的信息。暂时不做判断并不容易做到，尤其在你周围的人已经下了结论的时候。为了避免过早下结论，一定程度的心理勇气是必要的。另外，道德勇气也与之有关，毕竟在安妮并没有做出什么严重的不良行为的情况下就对安妮的人格进行批判，对她来说也是不公正的。

我们这种把他人行为草率地归结为内在性格而把自己的行为归结为外在原因的现象，又被社会心理学家们称做“行动者－观察者效应”(actor-observer effect)。行动者－观察者效应在日常生活中司空见惯。比如，我们会认为别人迟到是由于他忽视我们的利益，但是当我们自己迟到了，那是因为路上太堵或者家里有事。在某些情况下，这个小小的差别可以让我们把自己对他人的伤害合理化，我们会自动地假定别人罪有应得。我们会认为别人的不幸是因为他们的意志力薄弱或不够坚忍。内在原因当然十分重要，但当我们把原因归结到别人的人格特征上时，必须尽可能谨慎准确。

另一种常见的与归因有关的体验是“自我服务偏差”(self-serving bias)，它与我们如何评价发生在自己身上的积极和消极经历有关。这也是一种需要克服的、常常导致人际冲突的心理现象。假设你和其他三人共同完成一项工作。在一种情况下，你们的工作大获成功，你的

名字作为这个团队的一员被公众所知。你会把你们的成功归因于谁？尽管你口头上把许多功劳归于别人，你还是会更多地记起自己在工作中做出的努力以及你贡献的才智，你会觉得自己才是最大的贡献者。在另一种情况下，这个工作以失败而告终，你的名字同样为公众所知。你会把失败归咎给谁？或许你认为你的公司制订这项工作计划时，没有提供足够的资金，你的同事没有竭心尽力，而你自己的责任很小。自我服务偏差这个现象并不奇怪。除了认知失调和自我欺骗的作用，你对工作成功的期望，尤其当你付出了艰苦努力而产生的期望，也是重要因素。如果工作成功了，简单的因果推断表明你的努力产生了你预期和希望的结果。自我服务偏差的非理性之处在于你夸大了自己的作用，把你自己的角色看得比别人重要——而实际上并非如此。而在失败后承担自己的责任也需要勇气。除了自我欺骗，这一现象还与人类古老的荣誉心和提高、保护自我形象的需求有关。防止过度的荣誉心，以及真实地看待你自己，都需要勇气接受自我以及你在团队中角色。值得注意的是，面对成功，相反的情况也会出现。许多人并不能接受成功，他们会有意地贬低他们对自己和他人的意义。这种倾向尽管比积极的偏差少见，它也会很有害。人们会养成在成功时否定自己的习惯，以致他们在发挥自己的技能和才能的过程中难以感到快乐。

最后，最强烈的归因形式是群体的归因。这种归因与道德勇气和心理勇气，甚至生理勇气都有关。我们会把自己群体的成功归因于稳定的、内在的原因，诸如坚持和努力，同时，把别的团体的成功归结为幸运或外在原因。这种归因助长了偏见和敌意。一个群体的各种认同特征，如皮肤颜色、语言、口音以及文化仪式，就会与这个群体的自尊相联系。其他群体的积极行为被看成是昙花一现，或属于并不重要的特质。其他群体的消极行为则反映了他们稳定的、内在的特质，这

些特质都是人的本质属性。同样，我们群体的积极行为反映了我们固有的优越品质，而我们的过失是短暂的，是一小撮不争气的人干的，或者反映了我们一些并不重要的缺点。我们为什么会如此归因，还需要更多的分析，但是其中一个原因是：我们可以通过对自己群体优越性的夸大来提升自我形象。既然我们是这个群体的成员，我们想为自己感到骄傲，我们便去发现和夸大那些能支持自我形象的特质。这种群体认同如果发生在两所学校的球队之间，或许是无害的，但如果在两个民族之间，就有可能是相当危险的。

此时心理和道德勇气都十分重要，心理勇气表现在如下几个方面：（1）面对来自群体内的压力，承认自己的弱点；（2）尽可能客观地看待所在群体的特点，即使它们影响到了自我形象；（3）尽可能客观地看待其他群体的特点，而把自我需要放在一边。在这种情况下的道德勇气则表现在：（1）支持人类之间的正义和公正，不去迁就自己那种想以相貌或口音等特征来对人进行区别的倾向；（2）直面自己群体的不正当归因并坦白说出来；（3）面对可能发生的社会排斥和孤立，仍然保持道德上的圆满。当然，正如历史上所发生的，生理勇气在这种情况下也很重要。如果说学会在这个越来越小的星球上生存是我们面临的课题，勇气对于我们公正和正直地相互对待是关键品质。

让其他人去做吧

也许有人会说："苏格拉底，你就不能离开我们，去安安稳稳地考虑你自己的事情吗？"我很难让你们明白，如果我说这么做有违上帝的意图，我不能去"考虑自己的事情"，你们肯定不会相信我——你们会认为我在讽刺你们。如果我告诉你们应该无日不考虑善德，以及其他你们听我探讨的主

> 题，应该无日不反省自己或审视他人，这些是一个人最应该做的事情，没有这些的生活不值得一过，你们或许会更不相信我……在我而言，我对那些控告我的人并不怨恨，尽管他们的所为不是出于公义而是要谋害我——这是应受谴责的。但是，我想请你们帮我一个忙。当我的儿子们长大成人，绅士们，如果你们认为他们把金钱或其他任何东西看得比德行重要，你们可以诅咒他们，就像我诅咒你们。如果他们夜郎自大，你们可以谴责他们，就像我谴责你们一样，因为他们忽略了做人的要旨，以为自己具有其实并不具备的优长。如果你们这么做，我和我的子孙后代就是把公义交在你们的手里了。好啦，现在是分手的时候了，我去死，你们去活，但是哪一条路有更好的前程，我们不知道，只有上帝知道。
>
> Plato, *The Apology* in *The Last Days of Socrates*, translsted by Hugh Tredennick and Harold Tarrant, 63, 67.

为什么他人的存在往往抑制了我们的道德良知？但是为何如苏格拉底和甘地等少数人能顶得住群体思维的压力？我们大多数人倾向于把责任分散给周围的人。按照我们理解的现实做出行动的意志会在他人存在的情况下遭到消解。如果你独自一人，碰到别人需要帮助，你很可能伸出援助之手。但如果你与五个没有共同责任的陌生人在一起，你就倾向于不提供帮助。为什么会有如此差别？这看上去与米尔格拉姆实验的情况相似，其实有明显的不同。现在并没有谁命令你去干什么，没有权威在旁边管着你。这是一种群体情境，群体成员间的关系阻止或阻碍了某种应该发生的行为。人类因为缺乏走出群体氛围、为所当为的勇气，导致了许多不幸。而苏格拉底拥有这方面的勇气。

这种责任分散的现象被心理学家们称为“旁观者效应”。这种效应的社会案例常常是新闻报道的对象。例如，金蒂被杀害的时候，有几十个人坐在公寓里，远远望着这个场面。但是旁观者效应比这些在报纸上头版报道的案例更为广泛。心理学家的研究表明，这种效应并不是意味着我们变得无情或缺少关爱了。其实，当我们独自一人的时候，我们大多数人还是会在别人需要帮助时伸出援助之手。旁观者效应不是一种总体上的道德滑坡，而是与我们在群体中如何感知自己的责任有关。战胜旁观者效应的重要一步，是了解我们自己的动机，但是勇气本身也相当关键。Latane 和 Darley 是在旁观者效应研究领域做出创造性贡献的学者，他们发现了旁观者效应导致人们做出或不做出帮助行为的五个因素或步骤。我想从勇气的角度分析一下这五个步骤。让我们以珍妮弗为例，她在人群中等公交车的时候，一个男人穿越马路，突然呼喊并跌倒。

对情况的感知

首先，珍妮弗是否真正意识到这件事。一个紧急情况是否被人意识到，有时纯粹出于偶然，但也与人的某些习惯——我们对他人需要的关注水平——有关。有一个有趣的实验，Darley 测试了一批神学院的学生，他们被要求去做一次关于“乐善好施的撒玛利亚人”的演讲。他们中的一些人被告知，他们时间充裕；另一些人被告知，他们的时间刚够；还有些人被告知，他们已经迟到了。在他们去演讲的路上，实验员安排了一个人，咳嗽，呻吟，跌倒在地。那些被告知时间宽裕的人，有 63% 的人停下来并做出帮助行为；对于那些被告知时间刚够的人，45% 的人停下来做出帮助行为；被告知迟到的人只有 10% 做出了帮助行为。那些没有做出帮助行为的学生，有的甚至从需要援助的人身上跨过去！但同样值得注意的是那 10% 放下自己的急事向别人伸出

援助之手的人。此处，共情以及对他人需要的感知能促使人们做出帮助行为，尚没有涉及到勇气的问题。

意识到紧急情况的存在

如果珍妮弗的确意识到一个人倒下了，她是否会把它理解为情况紧急？这里勇气开始扮演一定的角色。因为这是否属于紧急情况需要更多的信息来断定。我们中的大多数人由于不想被别人看起来愚蠢、让自己难堪，只有确保紧急情况的存在才会做出帮助的行为。那么怎样才能获得信息？它意味着走出你惯常的模式去做一些事。但这么做有时令人难堪。假如这个跌倒的人年轻且健康怎么办？或许他只是滑倒了而已。要是这个人手里拿着酒瓶子怎么办？要是珍妮弗对刚才发生的事没看清楚怎么办？到底发生了什么？当一种情况发生在群体面前，在对它的理解上大家倾向于互相依赖。因此，当珍妮弗旁边的人什么都不做，她便会倾向于把情况看得没那么危急。这个现象被称做“众人致误现象”（pluralistic ignorance），人们常因此不做出行动。在可能存在危急的情况下，依靠他人的反应来决定是否采取行动，是把太多的自我决定权交给别人。如果别人的生命可能面临威胁，主动去了解那人的情况会对你有什么损害呢？如果珍妮弗发现那人并无危险，是自己误会了，她会感到尴尬，自我形象受到冲击。因此，在这种情况下，要战胜的是对这种可能性的畏惧。如果不能战胜这种微小的畏惧感——在她并不认识的一些人面前可能出现尴尬——珍妮弗或许永远不去发现真相，这或许会导致一个人的死亡。战胜“众人致误现象”是用心理勇气应对旁观者效应的第一步。

决定是否应该给予帮助

珍妮弗穿过街道，发现那人似乎是痉挛发作，于是产生许多想法：

“这么多人在这儿，有的或许比我更有经验，我是否适合做这事？”“我或许看上去很笨。”“如果我处理不当，他兴许会送命。”“他说不定是个酒徒，他自己害自己。”“许多痉挛发作是暂时性的，很快自己就会恢复，不当的干预会把情况弄得更糟。”“如果我又迟到了，老板可能会解雇我。”除非一个人受过正规的急救训练，这些念头再正常不过了。它们有些是替被援助的人着想的：“如果我处理不当，他兴许会送命。”一些想法是把责任分散给别人：“我是否适合做这事？”一些想法是非常以自我为中心的：“我或许看上去很笨。”一些则是责备受害者：“他说不定是个酒徒。”如何理清这些想法？

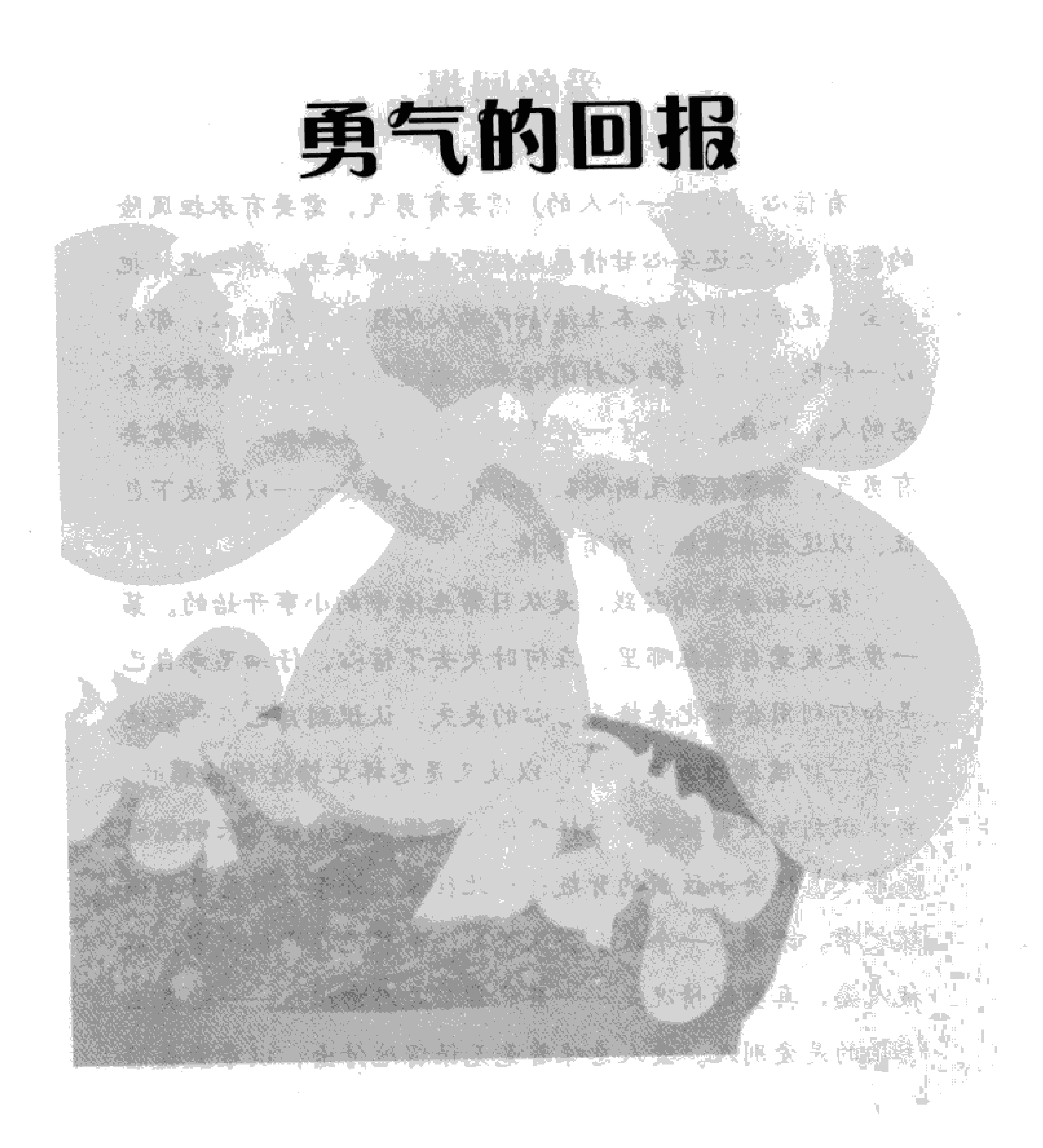
首先，要有勇气战胜那些自我中心的借口。如果不能克服怕被人笑话的顾虑，珍妮弗不可能采取任何行动。珍妮弗必须做出选择：一边是虚荣心，一边是摆在她面前的痛苦和死亡，哪一个更重要？其次，要有勇气战胜分散责任和责备受害者的倾向。除非珍妮弗确知在这群体中有比她更合适的帮助者，否则在一个随机的群体中不太可能有比她更有经验的人选。“其他人”不会像救星那样到来。责任分散是一种可以理解的但又是软弱的借口，它被用来在不确定状况下回避做出行动。责备受害者也是如此。没错，人们应该为他们自己的生活负责。但是一个陌生人如何知道另一个人的生活方式和性格特点？即便一个人手里拿着瓶子，这本身能告诉珍妮弗这人多少的生活真相？他的目标、恐惧、目前生活状况？对他人做出迅速草率的概括非常容易，它是避免做出实际行动的借口。但利他的想法则有所不同，珍妮弗担心做出不当的行为会对他人造成进一步的伤害，这个理由是正当的。做出帮助行为之前理清思路，意味着用心理勇气去克服以自我为中心的、责备受害者的和分散责任的借口，然后致力于考虑恰当的帮助行为。

知道该做什么以及给予帮助

珍妮弗决定伸出援助之手，但她应当怎么做？缺少必要的知识或许是最后的障碍。但也要避免用缺少知识作为最后的借口而无所作为，这也需要勇气。当把这最后的借口放在一边，她必须清楚最恰当的做法是什么。或许是立刻给医务人员打电话，敲谁家的门，或许，如果她自己的确可以做些什么，那就去做。要根据不同的情况随机应变，但关键在于她现在已经摆脱了虚假的借口和非理性的恐惧，能够做出恰如其分的行动。当然，做出行动总是会包含着风险，但有时不去做出行动也是一种行动。珍妮弗已经克服了与自我形象或别人评价有关的顾虑。她已经战胜了把责任轻松地推卸给别人或责备受害者的念头。她也克服了用缺乏知识作为回避责任的借口的想法。她做出了行动并承担了责任。心理勇气赋予了她人格的完整性。这些一定是苏格拉底所赞许的。

第四章

勇气的回报



生理勇气的回报无可置疑。亚里士多德盛赞“公民卫士们”，因为他们保卫了雅典城。第二次世界大战中的勇士们维护了你我如今习以为常的自由。同样地，道义勇气的价值也无需证明，从站出来反对污染环境，到维护妇女权益，都是发挥勇气的结果。本章要详细讨论的是心理勇气的回报。这些回报包括：对我们自己的益处、对社会的益处以及对友谊、婚姻等人际关系的益处。让我们从勇气对维持和深化亲密关系的回报开始。

爱的回报

有信心（对另一个人的）需要有勇气，需要有承担风险的能力，甚至还要心甘情愿地接受痛苦和失望。那些坚持把安全、无威胁作为基本生活条件的人不可能具有信心；那种以一种防御体系把自己封闭起来，通过隔离和占有获得安全感的人，把自己变成了一个囚徒。被人爱及爱别人，都需要有勇气，需要有勇气断定某种价值最为重要——以及放下包袱、以这些价值检验所有事情。

信心和勇气的实践，是从日常生活中的小事开始的。第一步是发觉自己在哪里、在何时失去了信心，仔细思考自己是如何利用合理化来掩盖信心的丧失，认识到自己在什么地方以一种懦弱的方式行动，以及又是怎样文饰这种懦弱的。要认识到每次背叛信心怎样会使人变得懦弱无能，长期懦弱无能又怎样会导致新的背叛；如此往复，处于一种恶性的循环之中。于是，一个人也会认识到，虽然他在意识中害怕不被人爱，真实的情况是——虽然常常是潜意识地——他真正害怕的是爱别人。爱人意味着毫无保留地付出，以希望我们

的爱在被爱的人身上产生爱。爱是一种信心的行动，谁没有信心，谁就没有爱。

Erich Fromm，*The Art of Loving*，106

觉察

前一章讨论的几个例子中，人们在社会交往中必须拿出勇气做决定。这样的决定对于像结婚这样的事情很重要。其中要做的一个决定是觉察。研究表明，当夫妻双方都觉察到当前关系中的情感波动，并进行有针对性的交流时，更有可能获得美满的婚姻。换句话说，夫妻双方“关注”（track）着情感的变化，婚姻关系的现状从未脱离他们的脑海。为何这里包含勇气呢？有三个原因。首先，觉察一种关系并保持这种觉察意味着诚实地面对你自己的思想和行动。如果自我隐瞒的话，那么准确的关注很难进行。杰生不想承认他有控制伴侣的需要，于是他从关系中“读取”的一切信息都经过这种需要的过滤。控制的焦虑干扰了他对自己情绪状态的准确觉察，因此他极少站在妻子的立场了解她的言行。没有面对自己焦虑的勇气，人们几乎无法准确地关注关系中的情感波动。

其次，准确地关注配偶的言行需要心理勇气。这种挑战并不是指向对自己的焦虑。特茜非常善于理解婚姻中的情感波动。经过15年的相处，她已经非常了解丈夫。不幸的是，她丈夫在变化，特茜刻板地相信她以前的“关注记录”，这使她无法意识到这些变化。她理解丈夫情感的方式太墨守成规了。结果是她与丈夫的距离越来越远，这种距离甚至是她未能觉察到的。如果我们没有破除第二章所提的“超结构”，则准确关注一种关系是不可能的。与杰生不同，特茜无法理解丈夫不是她自己的强迫性焦虑造成的。而是由于她不能随时灵活地改变自己的看法或太受制于“情绪思维”造成的。要想准确关注关系并在

关系中保持情感敏锐，就要在必要时心甘情愿走出心理的“舒适区域”(comfort zone)，改变对伴侣的印象。这需要勇气。

第三，心理勇气之所以对觉察很重要，是因为关注关系时，一个人抱着何种态度非常关键。麦考尔非常清楚他与妻子遇到的感情问题。他心中很清楚婚姻关系的现状。但是麦考尔对这种关系的态度变得越来越消极。他关注与瑞秋关系的目的是找更多借口诋毁她。这是婚姻走向灭亡的不归路。(麦考尔大概知道这一点。)他记得一个咨询师曾经说过：如果一个人要处理好婚姻关系，他就应该有勇气，要么努力使之朝着积极方向发展，要么干脆结束这段关系。但是麦考尔积压的怨恨如此之深，这些道理变成了耳边风。其间，敌对关系继续耗费着生命中宝贵的时光。对于麦考尔来说，鼓起勇气改变对婚姻的基本态度是关键，这可能很难做到。无论是什么困扰他，应该要去了解它，解决它。如果他没有能力或不愿那样做，他至少应该有勇气停止伤害对方；如果必要，则中止这段关系。所以以积极的和关爱的态度关注关系是成功婚姻的关键，而勇气在其中很多方面起到作用。

解决分歧

积极地关注关系意味着，我们要觉察对方与我们自己在情感和思维上的差异，然后敞开心扉，与之共同经营生活。但是接下来要做些什么呢？艾伦的丈夫换了新工作，他全力以赴地投入新岗位。他花在工作上的时间远比过去多得多，与艾伦及孩子共度的时间严重缩减。回家后他已疲惫不堪，即使在休息日，他似乎也因工作问题心不在焉。艾伦意识到了家庭的情感危机，既担心孩子与父亲的关系，也担心自己与丈夫的关系。要解决这个问题，她有几个选择（哪个都不容易做到)：第一，与丈夫沟通和讨论他生活上的变化，试图共同寻找解决办法，然后决定是否接受商议的结果；第二，如果沟通或和解

失败，尽可能以积极的态度，从情感上接受他丈夫的变化，尽力把所有方面做好；第三，如果沟通或和解失败，虽在情感上不能接受丈夫的改变，但仍保持这段关系，心中更多地考虑孩子的利益；第四，如果沟通或和解失败，不能接受丈夫的改变，则结束这段关系。以上场景在许多婚姻中都以某种程度出现，其中的所有选择都有一定风险或损失。

最理想的情况是，顺利地按照第一种选择进行。艾伦和丈夫坐下来，由于每个人都爱对方和孩子，所以他们坦诚地讨论问题，最后达成共识。在这第一种场景中，如果她沟通的努力获得成功，她丈夫将明白家庭现状，并在事业目标上进行适当调整。为让这些能够实现，艾伦需要拿出真正的心理勇气，坦诚面对自己的恐惧，放弃自我欺骗(哦，我们的关系没有变化)，然后在不安中与所爱的男人进行争论，这种争论本身可能要冒着关系破裂的风险。她要有勇气承担沟通的风险，有勇气表现必要的坚定和自信，灵活地思考恰当的解决办法。如果她的丈夫一直以积极关切的态度对待婚姻，未来就会比过去更加美好。如果她的丈夫不太想改变，她将不得不艰难地、痛苦地决定在多大程度上接受现状。

如果她的丈夫根本不想改变怎么办？如果他坚持认为仍然爱她和这个家，但是这份工作是一生一次的机会，他无法放弃最重要的事情，这又该怎样？或者他干脆拒绝就此事进行沟通，又该如何？这时艾伦就只能选择前面提到的其他选项。她认识到，还存在很多其他价值标准，她的反应对维持这些价值至关重要。一个选择是抱着积极的态度完全屈从现状，在此基础上为她和孩子着想。如果具备以下条件，那么这既不是怯弱也不是自我欺骗：第一，她已经试图沟通但是失败了(尝试了实际可能的次数)；第二，她对自己的反应有充分的认识，不隐藏自己的情绪，不隐瞒婚姻的现状；第三，她诚实地做决定，诚实

地对待自己的价值标准（例如孩子的重要性）。斯多葛学派的观点再次派上用场。很多时候我们除了调整态度外没有更好的选择，那么为何不选择积极地生活呢？结束婚姻完全有可能产生更大的伤害，不过艾伦必须小心，避免把可能的伤害夸大，把这作为不做决定或不敢坚定其主张的借口。如果她真的认为家庭应该维持现状，那么就需要拿出勇气牺牲某些目标，调整计划、重新安排生活，使之朝着积极方向发展。这样的心理勇气呈现在很多婚姻中。并且，在不公平的男权社会中，妇女更多地被迫做出选择。“他们为什么不干脆分手”、“为什么她不离开他”，局外人对事情这样的判断和建议太过轻率。除非亲身经历，否则一个人不可能完全理解某段婚姻或友谊中存在的多元价值（情感、家庭、生活的意义等）。我们需要意识到这些事实，并给予更多理解：夫妻双方的巨大分歧未必是恶意为之，也不妨碍我们承认婚姻中的其他重要价值。艾伦，以及无数和她一样的人，可以是那种心胸开阔、富有同情心的人，为此必须做出诚实而艰难的抉择。

第三个选择也很常见，但是让人心酸。虽然情感上不接受她的丈夫，但是她继续忍耐，选择痛苦、耗神和压抑的生活方式。这是在延续一段同床异梦的婚姻。然而，有时在非常艰难的情况下，这是唯一的选择。既然艾伦是自己的内心态度的主宰者，那么鄙视和憎恨丈夫似乎是下策，是最差的选择。明智地考虑之下，回到第二种选择似乎是更好的解决方式。有时，或许是经常，在充分认清情况的条件下，为自己和家人着想，选择积极的态度，这是一种真正勇敢的行为。

但很多时候这样的委曲求全会被利用，展现积极的情感变得异常艰难，难以忍受。也有太多时候，经过认真的权衡，发现为了其他价值而接受孤独、寂寞的生活并不值得。（这种“权衡”最好不要一个人做，而是在能够信任的朋友或咨询师帮助下做。）这样就需要另一种心

理勇气了：结束这种关系，哪怕其中包含着深厚的情感纠葛。关于离异已有大量研究，这里要补充的是，当所有形式的沟通都失败后，如果艾伦足够诚恳和体谅，认定自己无法接受丈夫的变化，继续婚姻的话其他方面会真的受到伤害，那么人们该理解她，而不是去谴责她，因为她拿出了勇气，决定为自己和孩子选择更好的未来。这种决定不是出于自我中心，也不是为了享受更安逸的生活方式，更不是出于自我欺骗或某种牵强的理由：那些都是为结束关系而找的怯弱理由。而这种决定可以说是光明正大地做出的，充分意识到了各种选择，为所有相关的人，包括自己和其他家人的生活做了最好的考虑。如果说婚姻意味着什么，那么应该是——婚姻从来都不“容易”。不论维持一段关系还是结束它，都应该拿出真正的勇气，那种决定几乎肯定要比结婚的决定困难得多。如果是诚实地、周全地、勇敢地做出了决定，那么就不应该感到羞耻、难堪和内疚。

战胜乏味

除了应对分歧，婚姻中还面临一种相反的挑战。无论是婚姻还是单纯的友谊，乏味和例行公事都会毁掉这种关系。对于战胜乏味来说，勇气这种美德看似并不重要。这里有需要战胜的恐惧吗？至少有一种——打破常态的恐惧。对大多数人来说，不敢尝试新事物是常见的恐惧。但是，在亲密关系中，这种恐惧强烈得多，即害怕打破情感的常态。经过20年的婚姻，罗伯特和玛丽娅真的非常了解对方了。他们可以预料彼此的举动、想法和情绪。往好的地方说，他们并没有什么不幸。然而，日复一日、缺乏新鲜刺激的生活已经开始向他们侵袭。由于两个人都对婚姻中的情感状态有良好的觉察，他们决定尝试做些改变。有些改变相对不难，并能够起到一点作用，比如经常出外就餐，并尝试不同的饭馆。他们让性生活有所变化，虽

然经过20年，性生活变化的乐趣远比不上结婚头几年。罗伯特和玛丽娅都开始明白“中年期危机”的说法远非陈词滥调，也理解了那种想有其他性伴侣给休眠的生活带来些许刺激的想法。但是他们并不想破坏他们之间的关系。而在更深层次的生活方式上进行改变，能给个人带来挑战，并能加深他们对彼此的爱。这是种冒险的改变，有可能会破坏他们的现状。

例如，假设他们都选择半脱产去上学，以此来挑战他们的心态和激起对新体验的分享。与找个新饭馆不同，回到学校带来了新鲜的思维方式。对于玛丽娅，最开始学习基础历史课程，后来可能又学习更细致的历史，但是罗伯特发现他厌恶历史。事实上，玛丽娅有个疯狂的想法，想去读历史专业的研究生，但是罗伯特现在觉得回来读书完全就是浪费时间。他们好像正在回到“婚前”的时光，在探索新的生活方式。这的确是应对乏味的方法，但与此同时也给婚姻带来挑战——可能非常痛苦的挑战。如果玛丽娅进入研究生院，那么他们习惯了20年的生活会发生什么变化呢？最初只是想给婚姻增添新鲜刺激，但现在成了一种潜在的危险，威胁着之前乏味但稳定的婚姻。

在此处境下的很多夫妻早就都知道，如果真要祛除乏味，那么就要接受情感上的挑战，就要接受婚姻面临的潜在威胁。这是体现勇气的地方。稳定和常规化本身并不是坏事情，而且在很多情况下明显是积极和重要的。但是常规会变成乏味，而乏味会毁掉关系，正是在这个意义上，夫妻一方或双方必须选择是否要面对恐惧，迎接新的挑战。一些夫妻会选择一直墨守成规——乏味不算那么大的问题，可能是因为双方都喜欢稳定，或因为维持婚姻比战胜乏味更重要。其他夫妻则需要不断寻找方法，让他们的婚姻充满活力和刺激，这需要战胜对未知的恐惧。

主动去爱的勇气

第一章中把勇气和同情联系在一起，因为必须有勇气才能战胜自己的自恋式恐惧（narcissistic fears），以及敞开胸襟满足他人的需求。我想在这部分更加详细地探讨勇气与关爱他人之间的关系。关于如何去关爱别人，大概最早和最富有洞见性的研究是心理学家弗洛姆的经典小书《爱的艺术》。为详尽明确地说明勇气在关爱他人中如何体现，我准备援引弗洛姆关于爱的三条主要观点，并从心理勇气的角度进一步阐述。

弗洛姆声称人们混淆了“爱”这个词的含义，并给出了三条主要的原因。首先是混淆了被爱与爱。多数人关心如何变得可爱（lovable）；他们基本不关心如何去爱别人和关心别人。出于很多原因这是自然规律，例如某些生物尽力修饰外表以获得可能的交配。然而，正如弗洛姆所说，变得可爱已经成为一种社会强迫症（social obsession）。在西方社会，人们花费数十亿元试图让自己显得更受欢迎和更加可爱，结果造成了一种自恋文化，这种自恋有着深层的经济社会根源。广告不断把这样的思想灌输给我们：在别人面前光鲜亮丽是相处的全部要义。年轻人节食至少部分是由于文化环境告诉他们，如果一个人外表不符合某种标准，他就不受欢迎。因此节食产业和美容产业日益繁荣。但是，一个人恐怕不得不长远、审慎地看待流行文化，想一想什么是真正的关爱他人。社区服务广告，夫妻性指南，宗教的布道：都包含某些有价值的思想，告诉人们如何主动去爱。但是其中常常有隐含动机（ulterior motive）——宣传、赚钱或宣扬来世。弗洛姆的观点是，爱本身就是目的，把爱定义为变得“可爱”是可悲的，是它把丰富的、创造性行为曲解成自我中心和自恋的行为。

但是，想在别人面前漂亮点有什么错呢？关心自己，在他人面前

保持良好的自我形象，这都是心理健康的表现；如果你真的爱某个人，想在他面前显得漂亮当然是爱的表现。但是，我想大部分认真反思过自己生活的人都知道，自恋的虚荣不同于展现积极的社会形象，为显得可爱而打扮与因为爱别人而打扮也是不同的。同样的简单举动，例如修剪头发或穿衣戴帽，可有非常不同的动机。对于泰姆来说，漂亮的打扮可以吸引人们更多的注意（这是他梦寐以求的），他可以经历又一次猎艳之旅。对于保罗来说，打扮漂亮意味着让他所爱的人因和他在一起而骄傲。在生活中，“以自己为中心”和“以别人为中心”只是一念之差。弗洛姆的观点是，一个人越关注如何变得可爱，他越会失去关爱别人的真正乐趣。

勇气和这些有什么关系？看下面三个例子。安妮塔患了神经性厌食症，她确信自己很“胖”，然后真的把自己饿的要死。她渴望被爱、渴望受欢迎，这让她很痛苦。我们现在知道这种障碍中存在很多生理化学因素。然而，对于安妮塔来说，她需要拿出巨大的心理勇气去承认她有问题，然后战胜巨大的心理压力和社会压力去接纳自己。只有这样，她才可以理解开放胸襟与别人分享的乐趣。安妮塔必须学会“爱”自己，不是在自恋的意义上，而是作为一个有尊严并尊重别人的人，能够与别人一起积极地、创造性地做事。

杰克生活中所有时间都在吸引别人注意。儿时相貌出众的他，逐渐把他的自我形象建立在别人对他的外在印象的评价上。他学会买最好的衣服，在最高级的餐厅吃饭，与“上流的”人为伍，说“得体的”话让人们喜欢和称赞。但你可能不愿与杰克交往。他几乎不会真正考虑别人的需要；他所做的一切都是以自我为中心的。而社会不断告诉他他很棒，因而又强化了这种行为模式。除了关心别人怎么看他，杰克极少思考他内在的精神生活。他很少有率真的情感反应，他对自己的情感也没什么认识。他唯一肯承认的失误是穿错了衣服。而下面这

种情况永远不会发生：某天杰克出乎意料地说，我想我要成为一个会体贴别人、关心别人的人，然后他神奇地、不费吹灰之力地改变了个性。这种变化如果要发生，可能需要有关系的破裂作为刺激，或对死亡有了认识，或认识到了自己生活的浮躁，这将需要杰克拿出巨大的勇气去改变。放弃“可爱”作为自我形象，学习如何主动去爱，这意味着面对某种深层的恐惧，做出一些改造生活的决定。

与杰克不同，埃伦从未因他的长相得到称赞。事实上，他的童年经历恰恰相反；他最能体会对恃强凌弱者的仇恨，并总因不够“酷”而遭其他孩子的奚落。所以埃伦采用了不同的方式。他强迫性地反抗自己以前的形象，从青春期开始他下定决心，要通过迎合社会的可爱和接纳标准，来迫使别人注意他。埃伦和杰克可能逛进同一家商场，杰克是为强化社会一直认可的那个形象，而埃伦是为满足强迫性需要，打扮漂亮以抗议社会对他的看法。对比杰克，埃伦需要另一种心理勇气：不带强迫和焦虑地接纳自己，忽略社会的成见，同时保持个人尊严和对他人的尊重。

在试图变得“可爱”的生活中，很多做法会阻止我们追求真爱。如果弗洛姆是对的——我相信他是对的——那么生活中最快乐、最超脱的时刻是我们变得不庸俗，能够真正关心一个人、一项计划或任务，胜过关心我们自己。这需要有勇气战胜我们的自恋，对他人开放胸襟。

弗洛姆的第二个重要观点是，人们混淆了爱的对象（object）和爱的能力（faculty）。换句话说，人们经常认为，如果找到了合适的人，那么爱就变得简单了。弗洛姆认为，这源于罗曼蒂克式的爱情观念（今天的“精神伴侣”概念），以及资本主义的体制——它总是强调把能获得好收益的对象作为正确的对象。所以我们认为爱的对象比爱的过程更加重要。这种观点重视寻找合适的爱的对象，这与前面的观点相契

合，因为找到的合适的对象常常是能够让我显得漂亮。不过弗洛姆的第二个观点也有其独立的意义。

一种是“爱在于对象”（love object）的心态，一种是“必须变得可爱”（need to be lovable）的心态，战胜前者似乎比战胜后者需要较少的心理勇气。这里的问题不是害怕去爱、害怕开放，而更多的是困惑如何去爱。那种持有“爱在于对象”心态的人等待合适的爱的对象，但是当事人并不是不敢爱的胆小鬼。然而，弗洛姆的观点是，实践过爱的艺术的人会意识到，爱的对象没有多数人想的那么重要。你爱的对象的确重要：明智地选择爱的对象关系到爱的快乐程度和充实程度。但是，爱的对象无法取代爱的实践，这正是问题所在。聪明的选择是一回事，“完美的”选择是另一回事。关键是不害怕主动去爱，并且仍然在此过程中做出明智的选择。可能的情况是，由于害怕主动去爱，人们会寻找完美的爱的潜在对象，以此作为不去面对自己的恐惧的借口。当出现这种情况时，勇气是关键，它有助于人们抛弃借口（“我还没有找到合适的人”）去过一种开放的、积极关爱的生活。没有找到完美对象会成为借口，用以掩盖向他人开放的恐惧，或不敢承担相处中的风险。不战胜这种恐惧，爱的完美对象可能永远不会出现，或者如果这个人“将就着”爱一个人，反感或“失败的爱”的感觉将弥漫在关系之中。如果把爱视为一种能力，一个人们可以实践和学习的过程，那么爱的对象可以更加多种多样，人们可以真正地爱更多的人。既然爱的成功不是以爱的对象界定的，那么如同幸福存在于爱的对象之中一样，幸福同样存在于爱的过程中。

弗洛姆关于爱的第三个观点与勇气有很大关系：人们混淆了热恋（infatuation）和真爱（genuine love），或者混淆了“坠入情网”（falling in love）和“白头偕老”（standing in love）。当热烈的情感退去后，即面临如何让关系继续的问题。这里需要拿出勇气，去面对对另一个人

认识的转变，面对热恋“高潮”退去的恐惧，面对无法相处的恐惧。当你的伴侣有着你以前未曾留意的缺点时，你怎么办？当强烈的一体感不再常现，而是两个个体必须生活在一起，你作何反应？当热恋的退去威胁到关系的延续，当空虚感侵入之前充满激情的生活，你该做什么呢？热恋的退去让生活充满失望和恐惧。勇气在这时是首要的美德：诚实面对伴侣的勇气，面对你自己、改变对相处之道的刻板认识的勇气，沟通的勇气（热恋过去后往往很难），帮助自己战胜空虚和担心失败的勇气，与你承诺忠心的人建立关系的勇气。

心理学家已经指出了几种原因，解释为什么热恋之后的相处会变味或变得困难。其中的两点尤其值得一提。从本质上看，亲近关系中更有可能发现伴侣的缺点。一旦伴侣彼此开始相信对方，他们就放松了警惕。通常，当与一个人激情热恋时，人们尝试一直展现自己最好的一面，即便在现代社会普遍的婚前关系中也是如此，传统的约会则是典型的例子。但是两个人彼此山盟海誓之后，热恋退去，他们个性中其他方面展现出来——未必是有害的或破坏性的方面，但绝不是理想的。一起生活让彼此有更多机会观察到这些缺点。放弃对热恋时那个人的理想化认识，面对真实的他，这需要心理勇气。有些人拒绝这样做，他们一直生活在想象世界中。另外有些人确实改变了对伴侣的认识，但是感到生活欺骗了他，或者觉得必须重新选择。而勇气让伴侣们丢掉幻觉，把彼此当做真实的人，从此建立稳固的关系。

动机减弱是热恋退去后幻觉发生破灭的第二个原因。当我们处于不太熟悉的群体当中，我们往往非常努力地倾听并做到彬彬有礼。这会形成较高的意识水平，并激起全部情感资源。当热恋中最初的激情退去后，我们开始放松。仔细倾听或对别人需要产生共鸣的动机不再那么强烈。这很容易导致误解，因为伴侣中一人甚至双方不再认真倾听，或只听到他想听的那部分。热恋的一体感转化为一种令人不快的、

充满压力和冲突的环境，但这或许只是单纯地源于动机的降低。心理勇气在这里怎样发挥作用呢？处处留神，婚姻中一旦出现问题，就抓紧机会讨论它，让自己仔细倾听。这其中很多靠的不是勇气，而是自我约束和同情。然而，像与朋友相处一样，与配偶亲密相处需要勇气，要有勇气承认自己的缺点，有勇气去爱——虽然不爱要更容易更安全。一旦热恋过去，很有可能厌倦随之而来，或关系面临中止。正如弗洛姆多次讲到的，创造好的艺术需要不断实践，而爱的艺术需要不断实践觉醒、共情和勇气——即使我们不太喜欢。

勇气的内部回报

> 让我们考虑这样一个例子。我想教一个智商很高的7岁孩子下棋，但是孩子并不是特别想学。不过，这孩子非常想吃糖果，却又得不到。于是我对孩子说，如果一周跟我下一次棋，我就给他价值50美分的糖果。并且我告诉这孩子，我和他下棋会始终遵循这样的原则：让他有取胜的可能，但不会轻易获胜。如果赢了，他将再得到50美分糖果的额外回报。这样孩子就有了动力去下棋并争取获胜。但是请注意，如果孩子下棋的动力就是糖果而已，他没有理由不使用欺骗的手段，假设他可以成功欺骗的话。但是，我们可以期望，有朝一日，这孩子会在下棋所特有的益处中，在某种高度特殊的分析技巧、战略思想和竞争刺激的获得中发现一系列崭新的动力：不是仅仅为了在某个特定场合赢棋，而是力图在象棋游戏所要求的任何方面表现优秀。这时，如果孩子欺骗，他要打败的就将不是我，而是他自己。
>
> Alasdair MacIntyre，*After Virtue*，2nd edition，188.

不论何种语言和文化，世界上所有成年人都知道“欺骗”的意思。欺骗可以存在于学校里、一项工程或团队工作、婚姻的忠诚度等方面。其中的共性是，欺骗意味着一个人获得了本不应得的回报：从网络上抄袭论文、在成功的项目里挂名、出轨者骗取配偶的信任。所有这些情况里，欺骗的人得到了（或攫取了）某种外部回报（external reward）：升级、加薪、赞扬、获得新的性伴侣——同时有天真的原配操持家务。

与此同时，几乎所有成年人都知道存在另外一种回报——所谓行为的“内部收益”（internal good）或“内部回报”（internal reward）。耗费巨大精力写就的论文获得学生真心的赞扬；本可以在建筑工程上挂虚名的戴维没有这么做，而是参与创造了一座美妙的建筑；夫妻之间真正地互爱互敬，充分的爱与沟通让他们亲密无间。本节将讨论内、外两种回报的区别及二者与心理勇气的关系。

日常生活中的内外之分

研究表明，如果可以选择，人们更喜欢内部的回报而不是外部的。例如，出色完成一项困难任务而获得的成就感比外部回报更重要，事实上，金钱等外部回报的介入会降低工作的乐趣。然而，想要从所做的事情中获得内部回报，需要创造一些条件。如果不在项目中勤勤恳恳地工作，那么就不会获得成功的乐趣。换句话说，问心无愧地做事是必要条件。事情不同，所需的品质也不同，但是没有相应的品质就不会获得内部回报。撰写论文时，自律、诚实、坚持很重要；婚姻中，细心、理解和机智是关键。获取外部回报——分数、奖杯或表扬——实际上不需要任何品德。虚伪、胆小或贪婪能帮人获得很多利益。但是没有品德就无法获得内部回报。

我们经常能感受到这种区别。例如，父母抚养子女时就常遇到

这个问题。与孩子讨论他的所做所为可以为了外部回报或隐含动机(ulterior motive)(如邻居会怎么想，或孩子的做法是否影响父母的形象)，也可以为了内部回报（如这次谈话如何更好地促进孩子心理发展)。如果隐含动机是谈话的主要目的，那么父母只需教导孩子如何表现得中规中矩，这里要学习的不是德行而是恶习。孩子很快发现了其中的不诚恳，明白了父母的谈话就是为了获得外部回报和让他有良好的外部表现。如果父母总是玩这种隐含动机的把戏，那么孩子会认为所有谈话背后都有自私的目的。而如果家长真正关心孩子自身的发展，谈话就应该是诚恳的，并且要真正理解孩子。真正的谈话会产生长久而丰富的内部回报。但是这需要有坦率的态度，要真正关心孩子发展。如果有了充满诚实、关爱的童年，孩子长大后也不会欺骗自己，能够在心中保持一种正直，以此处理生活中的各种问题。我们认识到像这样正直的成年人，他们多是在充满诚实和关爱的家庭中成长的。

其他表明内外部回报差异的例子也很多。运动天赋较差或能力平平的青年可能永远无法在体育比赛中得到外部回报，但只要诚恳和坚持，他也可以享受到运动带来的快乐。如果学校或父母过于强调奖杯等外部回报，则孩子运动的快乐反而会消失。商业本质上是关注外部回报的——获利是底线。但是雇主或管理者可以营造出迥然不同的工作气氛。某些企业中雇员本身无足轻重，所有交流，即使是社交活动也有隐含动机。外在表现就是一切，工作中没有任何内部回报。假如没有工资等外部回报的吸引，没有人会在那工作。但是在另一些企业中，雇员被视为有价值的人，有较高的内部回报。正直、忠诚和坦率受到鼓励，努力工作不仅得到薪金酬劳，而且同时得到尊敬，工作成为生活中一个珍贵的组成部分。在这里值得把家庭与商业进行一番比较。当外部回报成为主导，对于家庭来说是一

种悲哀，因为它破坏了儿童生命中最深刻的回报形式。另一方面，商业必然以赢利为目的。但是这其中强调内部回报和相关美德也会使赢利的性质大相径庭。

现代社会到处传播这种观念，即外部回报才是真正的实惠，因此看重内部回报很困难。我经常感叹，有那么多学生认为所有的人类活动都有隐含动机。不难理解为何产生这种看法。节日本来应该是充满感动和关爱的，却成为满足贪欲、赚钱卖货的时机。我们很容易因此成为愤世嫉俗的人。类似地，体育也成为了赚钱、获得地位的工具。由于强调外部回报，正直实际上成了比赛中的不利因素，很多赛事的真实性非常值得怀疑。“品格培养”（character building）的论调成为一纸空文。随着电视不断把性描绘成相处中的隐含动机，男女关系中常常把性作为唯一目的。正如我的一些学生所感觉到的，这种状况的结果是信任的丧失，纯真的关系难以建立，因为大家都要尽力摸清或表明其中的隐含动机。亚里士多德时常讨论外部回报是否重要的问题，但是他的回答经常变来变去。有时他认为外部回报对于人类幸福是必要的补充，有时候他又表示品德高尚之人不太需要这些。我们可以折中一下。运动、交谈、家庭和工作中都必然有某些外部因素与之紧密相连。给胜者颁发奖杯或与孩子谈论社会期望没有任何错误。问题在于实践中内部回报与外部回报的平衡被打破，比如奖杯成为唯一重要的，或社会期望成为核心，这样就破坏了家长与孩子诚恳的交流。在这种情况下，人们会为达到目标精疲力竭。例如，有些人不知道真正诚恳的交流是什么样子，他们已经对隐含动机习以为常。帮助孩子形成为内部回报而努力的习惯，这无疑会让他们的生活更有意义。

在详细讨论心理勇气的内部回报之前，值得谈谈最后一个常见的例子——师生关系，这个话题对所有层次和所有类型的教学工作都有现实意义，而且大多数人都体验过这种关系。什么是给教师的外部

回报？西方社会中最主要的是薪金，但也有其他的如地位、荣誉或一个人想要的某种面貌或形象。对学生的外部回报有什么？最主要的是课程分数，但也有其他的如荣誉，当然还有教育带来的财富。如果忽视内部回报，教师和学生只为获取外部回报，那将会变成什么样子呢？教师或许只是每天出现，做一天和尚撞一天钟。同样地，学生为获取外部回报，会花最小的努力，只做必须的事情，为了外部回报去抄袭、不做作业、“游说”教师给他相应的分数以达到学位标准。对一些大学生来说，唯一目的是花尽可能少的努力得到分数、学位，乃至金钱。

毫无疑问，教师为社会发展所做的贡献应该获得报酬。而且，荣誉对于教师和学生都是重要动力，教育的实际产出对于学生也很关键。然而，师生关系中双方都可以获得丰厚的内部回报。教三年级的教师需要温饱，但是值得她记忆的是，曾在一个学生最脆弱的时候改变了他的生活轨迹。大学教授需要靠论文扬名，但是教育的灵魂是从学生的眼中看到他们对知识的掌握，以及他们在不同课程中获得的乐趣。学生需要分数，但是让学生终生难忘的是某个项目或任务、某个注重和学生交流的老师、欣赏他们作品的老师、与班级紧密联系的老师。师生关系中，要想获得这些内部回报，必须具备某些基本的美德——尽责、诚恳、理解、勤奋。最理想的情况当然是内部回报与外部回报紧密结合。但是很多实际情况中，我们必须做出选择，有些是小的选择（这次谈话的主旨是什么），有些是大的选择（我将从事什么职业）。选择内部回报需要品德，而品德通向幸福——虽然这在今天听上去像是疯话。

心理勇气与内部回报

躲避恐惧或屈服于内心的恐惧可以产生短期回报。例如，所有吸

烟者都知道，抽烟可以让焦虑暂时得到缓解。大脑短时间充满了能诱发快乐和促进镇静的化学物质。但是这种感觉很快过去，焦虑重新出现，烟瘾再度唤起，此过程循环往复。同样，恐惧症患者通过避开高建筑获得放松，强迫症患者遵循严格的仪式，自欺之人回避事实以获得短暂心理平衡——似乎都得到某种“好处”。在某种意义上，所有这些好处都是“内部的”。那么这种情况与内外部回报的区分之间是什么关系呢？

屈服于内心的恐惧能够获得一些暂时的好处，这些好处基于一些所谓的需要，它以某种方式控制了人们。从体验来说，这种需要是外部的，不是人们自由选择的，我们是被迫那样做的。屈服于恐惧，让那种需要在当下得到满足，让我们得到暂时的放松。这种“外部”需要本身具有强迫的性质。烟民离不开香烟，恐惧症患者必须回避高地，强迫症患者必须遵循仪式，自欺的人认为不可能面对现实。类似地，运动员如果不惜代价誓要赢得奖杯，那么可能不择手段。无论如何必须得到好分数的学生一旦有机会就会作弊。这些例子的共性是，无论奖杯、香烟还是仪式，体验到的外部需要成为行为背后的动力。要害之处在于其中的强迫性因素以及它所引发的恐惧。我们已经说过，奖杯和金钱很重要，但是当它们成为强迫性的需要，德行在这里就变得无足轻重了，也很容易失去内部回报带来的快乐。类似地，像吸烟等行为能够缓解焦虑；高处的确是需要小心的；某些实情确实让人极度烦恼。但是当外部因素——香烟、高楼、令人不快的现实——成为行为的主导，引发成瘾、强迫和恐惧，那么生活的内部快乐也很容易被破坏。生活不再是我们自己的。

第一章详细讨论的自我欺骗也是个好例子，表明了心理勇气的缺乏会阻碍生活中的内部回报。哲学家 Herbert Fingarette 谈到了一个事例。有个母亲拒绝承认眼前的事实——她儿子违法——坚持相信他无

可指责。这妨碍了什么样的内部回报呢？父母可以与子女有多个层次的关系。养育子女的内部回报有：与孩子分享新体验，与大点的孩子建立友谊，以及互相信任而产生安宁感和舒适感。儿童心理学书籍处处强调，诚实和关爱的父母－子女关系将给孩子带来内部回报。在孩子行为的性质上自欺的后果是，无论何时，当这些主题进入意识，或进入与孩子及其他人的谈话中时，必定遭到曲解。体验不能分享，友谊变成一种利用，信任也被滥用。在Fingarette的例子中，母亲从情感出发维持儿子的良好形象，以满足获得外部回报的需要，而儿子从母亲的自欺中得到的是——母亲不会挡他的路。自欺让人不自觉地关注其他东西而不是内部回报，而后者才是友谊的本质。

哲学家Bela Szabados讲了一个类似例子，他认为自欺实际上代表一种内部回报。Szabados的例子提到，一位母亲的儿子遭遇了车祸。不确定他是否已经丧生，但是事实很可能是这样。但是，母亲不愿相信这是事实，除非彻底证实儿子已亡。他认为，如果她在这种情况下无法欺骗自己，那么就表明她缺乏对儿子的爱。他认为，不惜代价拿出勇气直面事实，实际上会遮蔽友好、同情、关爱等美德。

但真的如此吗？难道这个例子中母亲满怀恐惧就代表她爱孩子，而面对事实则代表冷漠无情吗？这是哲学家所谓的假两难推理（false dilemma）。接受事实与强烈情绪之间并非互相对立，母亲未必需要通过不承认儿子的不幸来表达对他的深爱。深厚的感情当然不容易压抑，但是，不想接受事实是一回事，而实际地不接受是另一回事。该例中，爱会让人不想接受事实，但是一个母亲仍然可以接受它，因丧子之伤而陷入深深的悲痛，甚至更深，其爱不亚于自我欺骗的母亲。母亲可能仍然会希望事情搞错了，直到事实已经确凿无疑。但是这种希望不等于自我欺骗。我们可以理解和同情其中的自我欺骗，但是这样的例子并不能证明理智与情感相互对立。

想向恐惧或有害的欲望投降与实际那样做有着明显的差异。吸烟者可能特别想继续吸，但行动才说明问题。一个人可能想通过谎言和伪饰保持其社会形象，但他的行动才最终表明他人品如何。很多时候我们都想不惜代价获得外部或短期利益，但是我们最后如何行事才是评判我们生活中是否具备心理勇气的决定性因素。对于上文中悲痛的母亲来说，不愿相信事实的反应本身并不是弱点。信念或感情的检验标准在于行为，自我欺骗之所以成为不良习惯，原因在于它对人的内在生活的品质的消极影响。想象 Szabados 例子中的母亲把她不愿相信事实的想法付诸实践，并一直这样做。她的生活会怎么样？她将不能诚恳地与医生和亲属谈论此事。而且，正如已经提到的，虽然面对死亡时的否认是正常反应，但停留于否认，并依此行事会导致无法现实地做出必要的决定。当这种自我欺骗成为一段时期的常态，产生了回避事实的强迫性需要，内部回报就会消失。每个人都理解上例中母亲的自我欺骗，而只有心理勇气才会最终让母亲重拾生活，重新获得生活赋予她的内在幸福。如果承认儿子真的死了，她会认为这种幸福再也不复存在了。然而在这个生活的最低谷，勇气会告诉我们生活或许还是值得继续的。

自我欺骗阻挠内部回报的原因之一是，它让人不能根据实际标准准确判断自己的能力。哲学家 Robert Audi 举了个例子，一个学生（汤姆）相信自己的文章是一流的，然而事实表明正好相反。然后汤姆继续以提升形象为行为准则，当别人评论他的文章时，他借故“透透气”而离开房间。错误认识自己能力的结果是，汤姆无法体验内部回报，无法真正创造性地写作。自我欺骗让汤姆无法准确认识成为一个合格的作家的标准。我们需要标准以挑战自己并迫使自己提高。Alasdair MacIntyre 指出，“如果不认可迄今最佳标准的权威性，我们就无法付诸行动。”这对于诸如赛车和欣赏音乐等人类活动都适用。一个赛车新

手如果不承认自己与最佳车手的差距，那么他永远无法体会运动中的内部回报。同样，丈夫或妻子如果不承认自己的缺点，则无法成长并经营美满的婚姻。自我欺骗妨碍人们承认弱点，妨碍人们准确地判断，妨碍人们去学习。

心理勇气给予我们内部回报，因为它使我们主宰自己的生活。自我欺骗的人、受到强迫性的控制或依赖焦虑所驱使的人、不惜代价维护自己形象的人、成瘾的人，他们的生活都受外部力量控制，这给他们带来诱人的短期利益。但是，为得到这些外部利益，他们必须隔离自己、伤害自己，或生活在恐惧之中。内部回报，即使很小，也能给人以快乐和一生的美好记忆。为踢进一生之中第一个球而苦练的孩子值得自豪，学会欣赏一位新派艺术家或作曲家的学生、与丈夫进行首次真正交流的妻子、在建筑中体现创造力的建筑师，都值得骄傲。所有这些内部回报都需要真正的美德。我们要体验心理勇气的内部回报，未必得是这样的学生、运动员、建筑师或家长。我们只需要顶住风险做出决定，过不封闭、不自欺的生活。这种诚恳带来的回报会触及我们生活的方方面面，并惠及我们周围人的生活。

我们生活的叙事

无论过去的哲学家和心理学家如何分析人类行为，我们的生活并不是由一系列分裂的行为或事件所组成。单个事件发生于语境中，这语境是我们藉以建构生活的故事或叙事。换句话说，当你我提及自己的生活（如作为丈夫、父亲、教师），我们依据叙事、故事使之具有连贯意义。在安的头脑中是作为母亲的故事，在凯瑞的头脑中是作为教师的故事。如果生活的故事中止了，那么孤立的具体事件将失去意义。工作、锻炼、晚餐——作为单独事件充其量只是打发时间，无需吹灰之力便可变成令人沮丧的生活。之所以说其“毫无意义”，是因

为我们的"生活"变成了无法组成故事情节的一些事件。情节、故事给我们以希望，让过去和未来有价值，并把我们个人的故事与更大的文化历史故事（如作为70后、80后意味着什么）联系起来。生活的叙事使我们的行为超越其本身而充满意义。我们本质上是讲述故事的动物。

强迫、成瘾、自欺、因幻象而不断焦虑——所有这些都会割裂我们生活的叙事，因为在心理恐惧驱使下，别人或事件主导了我们的故事。我们的行为是被驱使的，我们理想的生活被扭曲了。很快，受恐惧驱使的行为变得毫无意义。发现在强迫性行为中浪费时间或盲目地取悦别人，这令人深感沮丧，因为这些行为脱离了我们的生活叙事。心理勇气能提升我们叙事生活的质量。下面列出其中几点：

首先，心理勇气提高了我们叙事的价值。有意义的生活故事围绕着一种或几种价值展开。对很多人来说价值在于家庭、职业或文化。提高这些价值对生活故事的意义类似于小说中的主题对其可信度和吸引力的作用。对安德鲁来说，成瘾破坏了生活的整体性，让他无法做一个好父亲。他在成瘾控制下的所作所为游离于有价值的故事主线之外。无论那一刻的快乐多么强烈，成瘾行为都是一个分离的故事，从整个的人生叙事角度看，它令人万分沮丧。在成瘾和焦虑驱使下做出的行为是无意义的行为，这种行为越多，我们生活的故事主线越容易断裂。心理勇气对于恢复安德鲁生活故事的活力是关键因素。他的生活可以重新变得有意义。他的生活重新有了明确的终极意义，即存在让一切都有意义的目标。是战胜成瘾的勇气让他向目标努力并实现目标。

第二，心理勇气能让生活叙事更加有趣。恐惧症、成瘾或必须表现良好的强迫需要，都会极大地限制人的选择。患有广场恐惧症的丽贝卡不能去听音乐会，而是必须待在家里；路丝由于遇事不爽便借酒

消愁，而不去看儿子的第一场球赛；咨询师曾经跟麦克谈到，他需要克服对妻子的敌意，并探索新的问题处理方式，而麦克却不以为然，他觉得无论如何他不存在敌对的问题。在心理恐惧的包围下，我们的生活不仅被一系列焦虑控制，充满无意义行为，而且难以置信地无聊。心理勇气让我们能够融人世界，不断获得新体验。这不仅让我们自己的生活故事更加有趣，而且让我们周围人的生活也更加丰富。与此同时，广泛的兴趣和新体验扩展了我们生活叙事的价值。来到音乐会现场，丽贝卡记起她曾经多么热爱音乐，于是她决定追求那种境界，这是她以前不敢想象的。恼怒时尽力和妻子沟通解决，这让麦克和妻子享受到许多新的生活体验。战胜了依赖别人的焦虑，史迪夫决定做点什么以改善现状，他参加了志愿者组织。世界是美好的，但也是残酷无情的，所有情况都可能发生。除非我们甘冒风险融入世界，否则生活就不会变得丰富多彩。

第三，心理勇气帮助我们更加准确地理解别人的生活。我们的生活叙事镶嵌于我们文化的叙事结构中。如果文化故事破裂了，个体的故事则不可能维持生存能力。如果我们自己的生活故事因受焦虑或恐惧驱使而破裂，则我们更不可能准确理解周围人的生活故事。恐惧越大，理解的偏差越大。安吉拉具有控制环境的强迫性需要，这让她把同事看做竞争者和潜在威胁。当同事表示她应该交些朋友时，安吉拉认为那是别人为升迁而走的旁门左道。敞开胸襟是危险的，意味着可能失去控制，因此真诚的友情之邀被拒之门外。马丁的嗜酒让他对妻子的意图多有疑虑。马丁饮酒后，妻子的生活叙事实际如何已经变得无关紧要，所有一切都受制于他半妄想式（semi-delusional）的恐惧和焦虑。维吉尼娅为变得可爱而不惜代价，因此她一直误解朋友和亲戚给她的建议。真诚的关心在她看来是批评，她的人际关系中充满对“爱”的含义的误解。别人真诚的关爱没有得到回应，因为被人接纳的

自恋式强迫歪曲了真正的关爱。虽然肯定不会有人完全准确地理解他人的生活叙事，但是我们可以彼此分享对方的故事，并可以通过共情和开放，尽可能地理解他人生活的目标和价值。如果没有勇气直面我们自己的恐惧和焦虑，分享别人生活的乐趣就会变得异常艰难。

勇气和友谊

> 在谈过这些之后，我们来说说友谊。因为它是一种德行，或者说包含一种德行。而且，它也是生活最必需的东西。即使享有所有其他的好东西，也没有人愿意过没有朋友的生活。友谊的确有所助益，青年人需要朋友帮助以少犯错误，老年人需要朋友关照生活和帮助他做力所不及的事情。对处于生命顶峰的人，朋友能让他们再续辉煌。朋友之间没有必要讲求公正，但是公正的人仍然需要友谊，真正的友谊整体来看是公正的。友谊不仅是必需的，而且也是高尚的。我们称许那些爱护朋友的人，拥有许多朋友是人生一大幸事。
>
> Aristotle, *Nicomachean Ethics*. translated by J.A.K Thomson, revised by Hugh Tredennick, 258-259.

与亚里士多德所说相反，有的人生活中的确没有朋友，但他们的生活依然可以丰富多彩。有的人献身于事业或计划而不关心自己；有的人极富创造力或忠于学术研究，所以没有时间交朋友。没有朋友当然也可以有幸福。但是，对于大多数人来说，朋友是生活的重要部分。好朋友之间相互扶持，遇到困难鼎力相助，这让世界更加美好。但是交朋友和做朋友并非易事。本节将讨论勇气以及友谊的回报——包括结交朋友、朋友类型和友谊的困境。亚里士多德认为，对于认识自己

和人格来说，朋友是最重要的途径。我将多次援引他对友谊的深刻分析。虽然稍显夸张，但主旨是：朋友确实能够映照彼此，交友越深，就越能通过友谊之镜学到更多。

勇气与交友

对许多人来说，友谊因儿时的共同经历自然而生；而对另外一些人，友谊可能是因与别人相处融洽而产生。勇气在这类友谊的建构中无足轻重，而其他的德行如诚恳和忠实倒很重要。但是，对有的人来说，交友并非轻而易举。许多人不同程度地患有社交恐惧。正如第二章讨论的，严重的恐惧症常常需要专业帮助才能克服。强烈的恐惧和焦虑几乎够让人的生活瘫痪。许多人的恐惧虽没那么强烈，但仍然能够阻碍他们交友。这种恐惧有时竟然是害怕拥挤和人群。许多人在这种环境中感觉不适，所以必须尽量远离。这让交友变得困难，因为它限制了接触人的数量。对另一些人，交友困难是因为一旦如此就要开放自己，而自己的缺点就会暴露出来。比之于交朋友，不交朋友更加容易。我们可以劝说自己：交朋友并不值得。弗兰克已与酒瘾对抗多年，并为戒酒屡屡失败深感不安。他不想让他的个人问题“尽人皆知”，担心“朋友”并不可靠。生活中最好只有偶遇的社会关系，而把更多的时间留给自己。他认为这是他自己的问题，而不是其他人的，他不需要其他人的参与，认为那会让事情更糟。周围人都觉得弗兰克是个“独行者”，他独立过自己的生活，与其他人无关。他近乎自大的态度隐藏了真相——他实际是害怕别人了解他真实的样子。他不愿别人了解他，并已定下座右铭：生活中的困难是一个人的事——人应该解决自己的问题。

第一个问题是：弗兰克真的想要朋友吗？一个在人群中没有安全感的人，一个害怕自我表露的人，会真正地想要开放并与人结交吗？

我认为要具体情况具体分析。有些人害怕自我表露或害怕他人，但他们可能有一些不被恐惧所污染的兴趣。天才的钢琴家、作家或博物学家可以全心投入事业而不需要友情，同时他们可能有社交恐惧。害怕社交和投入事业或许是相互强化的，但只要平衡，人确实可以不需要朋友而是投入事业，而且主要不是受社交恐惧的驱使。但是我可以大胆地说，更普遍的情况是，许多人害怕社交和自我表露，实际上却渴望与人建立开放、真诚的友谊。在某些不自欺的时刻，他们会感到很孤单，迫切需要友情来充实心灵。

这时心理勇气成为了核心美德。对于患有社交恐惧的人来说，有必要在恐惧出现时“抓住”那一刻，必要时寻求帮助，但是无论如何都要付诸行动，战胜恐惧。这可能需要做出一系列艰难的抉择，但是一定要坚定信念，保持清醒的头脑并满怀勇气。逐步掌握必要的实用技巧，比如学习沟通的技巧，学习如何倾听。这些步骤会帮上大忙。对于害怕自我表露的人，真正的勇气在于不再隐藏而是开放自己，勇于承认现在的事情和过去的经历。的确，这样可能会遭到拒绝。但是这正是展现勇气之处——承担可能不断出现的心理痛楚。没有人是圣人，友谊可以帮助彼此疗伤并变得有活力。除非勇于开放自己，否则不可能得到友谊的疗愈之能。斯多葛学派的观点在这里再次适用。既然你无法控制别人的想法，那么为何让无法控制的恐惧控制你的生活呢？如果你真的渴望友情，那么拿出勇气敞开胸襟。你是在寻找友谊，如果有人介意你的过去，那是他们的问题。

人们害怕亲密友谊的另一个常见原因是，他们曾经敞开自己，但受到了严重伤害。如前面所说，有些人害怕自我表露可能出于羞涩或不安，或者担心被拒绝而保护自己不受伤害。但是有些人确实被以前的朋友伤害了，想再次敞开怀抱就变得异常困难。这与前面提到的恐惧有所不同。这种情况下，体验过友情，但结果是深深的伤害，对这

样的人来说，重新对他人敞开怀抱需要更大的勇气。

该娅与特姆友情深厚。这不是一般的亲密关系，而是彼此同甘共苦，并且尽力互助。当该娅辛苦求学时，特姆在支持着她。她有时想，如果没有他的支持，她或许不会成功。当特姆的父母离婚时，她是特姆倾诉和寻求支持的对象。他们不是兄妹却亲如兄妹，这让他们的友谊很特殊。但是有一天，特姆开始变得退缩，该娅至今也不明白为什么。她想聊天时他却始终“特别忙”。当她要求特姆解释为何他变得疏远，他一反常态，遮遮掩掩，对问题避而不谈。该娅多次尝试恢复他们之间的友情，但是特姆始终不做回应。最终，该娅知道友谊结束了。她从未与其他任何人有如此深入的交往。如今，没有一句像样的理由，她无比信任的那个人离开了，似乎他们从来不曾相识。她发誓再也不要如此受伤。她的生活习惯变了，当有人表示想和她做朋友时，她立刻警惕起来。那种伤痛无法复原。如今该娅在社会上是成功人士，但是她没有朋友，她生活在自我保护当中。

这个故事听起来像个肥皂剧，但我相信这样的事情很普遍。由于各种各样的原因，许多人被信任的他人抛弃。有时在婚姻中，有时是多年的发小，有时是你千挑万选的人。不管什么情况，信任的破裂像是割裂了你自己的一部分，这是灵魂的撕裂。你的生活有了裂痕，留下无尽的伤痛。但是无论怎样，人必须问问自己：我现在该做什么？你需要做出选择。如果你选择不再开放，那么设想一下没有密友的生活是什么样子。这真的是你想过的生活吗？你可以说“是的”，但是一定要完全明白你在做什么。如果你想重新体验友情的欢乐，那么就要拿出勇气来重新开放。深厚的友情不会轻易到来，风险与回报同在。受伤后直面挑战是很难得的心理勇气，你我的生活都需要这种勇气。

友谊的类型

现代社会中很随意地使用“朋友”这个词。一个我们几乎不了解的人可以被称为“我刚结识的朋友”，演讲人开场必称“朋友们”。“熟人”（acquaintances）和“朋友”（friends）二者其实大有差别。人类关系复杂多样，因此朋友的概念难以明确也不奇怪。亚里士多德提出了区分朋友类型的框架，这是最古老的区分，并仍然有启发性。虽然这种区分也不完美，但它对分析“朋友”是什么大有裨益。他的分析也有助于澄清勇气与友谊的关系。亚里士多德认为有三种类型的朋友。本节将讨论前两种，第三种留到下节讨论。

第一种朋友出于功利或实用。看两个例子。朱丽参加了正在进行的一个联合项目，需要做一段时间。在项目进行过程中，她发现自己喜欢与潘一起工作。他们的生活方式迥然有别，有着非常不同的社会兴趣。然而，他们共事得很愉快，而他们那部分项目的顺利进行一部分是因为他们喜欢一起做事。这是为功利而成朋友的简单例子，在这里两个或几个人为共同目标走到一起，并开始喜欢互相为伍。朱丽不会说潘是亲密的朋友，他们的友谊只限于共事的项目之中。但是，亚里士多德认为，朱丽称潘为“朋友”是完全合适的。

在很多情况下人们可以结成功利型朋友。顾客－商家关系可以发展成功利型朋友，例如顾客一直在同一家商店买东西，不是因为商品好或服务好，而是因为里面一个或几个自己信任的服务人员。出租车司机或餐厅服务生也可以与某些顾客发展出功利型友谊。显然，这种关系与相处的时间有关。亚里士多德以及今天的多数人不会称那些只接触十分钟而后再也不见的人为“朋友”——即便你们很欣赏彼此。同样，与出租车司机或顾客愉快却短暂的交谈也很难促成一段友情。所以在某些利益上共同花费时间很重要——工作、学习、提供某

些服务。也要提及的是，功利型朋友的感情通常比较“肤浅”。这种友谊可能永远都没有超越工作需要、当下任务或作业安排的层面。但是，这种关系仍然可以叫做“友谊”，虽然是有限的友谊，却也是真诚的。

除了应对前面提到的对交友的恐惧外，功利型友谊中勇气的作用似乎并非特别重要。但是，勇气至少在两方面会起到作用。首先，在某些关系中，人们必须承认自己需要帮助。如果认为自己可以独立完成所有事情，这样的自我形象很难让人向别人求助。如果不是一方或双方提出他需要某些帮助，许多功利型友谊根本无法结成。这是很遗憾的事情，因为通常是功利型友谊让生活中烦恼的部分变得有趣和令人愉快起来。第二，功利型朋友时常会为共同目标而变得勇敢。这里也可能包含道义勇气和生理勇气。朱丽和潘发现，他们的工程将对附近的河流造成严重污染。他们也许会一起互相支持，勇敢地对待这个问题。两个战士被分到同一个排，他们可以在面对死亡时互相帮助，因此结成深厚友谊。所以，一方面，由于功利型朋友只分享有限的部分生活，因此是“肤浅的”；另一方面，当形势紧迫时，双方可以互相打气，让人做出某些深刻的举动，甚至甘冒死亡的危险。

功利型友谊可以维持稳定，也可以演化为其他友谊。有些会演化成亚里士多德所谓的“快乐型朋友”（friends for pleasure）。（同样，快乐型朋友也可以包括或演化为功利型朋友。）什么是“快乐型朋友”？我们单纯地乐意与之相处，他们可以是与我们共事的人，也可以不是。有时这种区分不明显。例如，两个人由于在桥牌俱乐部互相欣赏成为朋友，他们为共同目标而去，但一旦离开那里，他们就像陌生人一样。于是“功利”对他们而言也是一种快乐，如何把二者分开呢？除了这种模糊的情况外，功利型朋友和快乐型朋友的主要区别是，快乐型朋友喜欢彼此陪伴，没有任何其他目的。单纯的快乐型朋友只是喜欢彼

此相处——聊天、散步或一起吃饭。彼此都觉得对方机智、有趣，相处很愉快。你可能不会与这样的朋友分享个人生活的深层部分，但是这种友谊不是为了功利。这种关系只是为了快乐。

勇气与此有什么关系呢？即使害怕交友，功利型友谊也可以建立，因为工作或求学的目标迫使人们一起工作。但是快乐型朋友不是建立在外部目标上。对于害怕开放的人，结交快乐型朋友需要更大的心理勇气。胆小害羞的人可以把工作作为契机，为自己向他人开放找到理由，但是这样的人在结交快乐型朋友时则无法找到依靠。艾米丽喜欢与汤姆在工作中交谈，但是无法与之在工作以外的场合交往。汤姆可能是个外向的人，很容易结交，但是除非艾米丽拿出勇气，否则她永远不会发现这一点。在此情况下，实用技巧再次变得非常重要。学习如何接近别人——研究该谈论什么事情，然后进行演练——所有这些都能帮助“建立”勇气。但是艾米丽最终必须自己实践，否则结交朋友的机会就会悄悄溜走。

至少还有一种情况，勇气对社交朋友很重要。社交友谊包含着生活的快乐。在古希腊，这常常是指一起喝酒一起聊天。亚里士多德所谓的节制的美德也适用于快乐。节制代表适度的或合理的快乐，如喝多少酒。这样，勇气就有用武之地了。假设克瑞斯和杰生在谈话并一起喝酒，而杰生酒后将独自驾车回家。克瑞斯知道这个情况。那么克瑞斯有勇气劝说他的朋友不要喝太多吗？他们的友情不是太深，可能的顾虑是，如果克瑞斯阻止杰生享乐，则友谊或许会破裂。更一般地说，快乐型朋友是否有勇气鼓励彼此节制？这是经常会出现的情况。这里的勇气还是心理勇气，而需要应对的恐惧则是害怕被抛弃，或在众人面前出丑，或被指责自己也不够节制。不战胜这些恐惧，克瑞斯无法给他的朋友任何帮助，只有让他醉酒驾车回家。朋友应该辅助彼此成长。向恐惧低头，不敢质疑朋友的无节制，这

能够让你暂时感到安全，但会害死你的朋友。社交朋友，纯粹的社交朋友，常常避免触及“脆弱”的内容。但是很多时候需要以勇气为“友谊”作注脚。

完善型友谊

朋友间的开放与信任符合亚里士多德所谓的完美的朋友（“perfect friends”），他认为这是最高级、最深刻的友谊类型，我认为更好的翻译是完善的朋友（“complete friends”）。完善型友谊的建立需要某种勇气，这种勇气是功利型和快乐型友谊所不需要的。完善型的朋友是你充分信任的人，他愿意分享你的生活，而你也一样。理想的完善型友谊是完全开放的，这样每个人都可以帮助对方变得富有活力。作为完善型的朋友，你关心对方只是出于他本身，而不是因为他能为你做什么。亚里士多德的概念有时也译为“美德型朋友”(friends for virtue)。通过敞开胸襟，分享彼此最强烈的快乐和恐惧，通过默默地相互支持，完善型的朋友帮助彼此成长为一个人。

快节奏和高度流动性的社会使得这种深刻的友谊难以形成并难以维持。“及时行乐”思想的不断冲击使得献身、忠诚和开放似乎是浪费时间。许多人认为，完全地向他人开放愚蠢至极——为什么要冒这个风险呢？而且，即便友情达到了理想的程度，双方也不可能始终保持清醒并保持一贯的理解。

但是这种友谊的回报是深远的。我们不再是情感的孤岛，可以享受彻底放松的生活，不再恐惧他人的存在。我们已经花费了太大精力去坚守个人边界。功利型朋友和快乐型朋友让我们在某种程度上放松了警戒。丢掉面具，共享时光，这是我们欣赏这种友情的原因。而完善型友谊则是更加持久的。我们知道对方始终支持我们，我们也始终支持对方。知道这点能让我们的生活过得更加安宁，情感也更加稳定。

完善型友谊是我们的余生可以依赖的。

古希腊的社会是严重男性中心主义的，不幸的是，亚里士多德的著作也未能例外。但是，他也声称完善型友谊基于双方的互惠，展现了理想的婚姻模式。今天这种观点仍有启发性。如果你和对方并非完善型朋友，你愿意与之组建家庭吗？在这种情况下，你们无法分享共同的生活体验，你们不会在情感上相互支持。基于功利（如金钱）或基于快乐（如性或消遣）而组建的婚姻，其基础很不稳固。婚姻中一旦出现危机或情感问题，其中的功利和快乐成分将被削弱，这时问题出现了：你们在一起究竟是为了什么？完善型友谊的开放性使得夫妻能够继续彼此接纳，并共同度过危难时刻。

还有一个与友谊和婚姻相关的问题。如果你的配偶与他人而不是与你保持完善型友谊，你能够忍受这种生活吗？我曾经让已婚的学生回答这个问题。有些学生说他们的确与他人有这样的友谊。在我们的社会里，男人或女人在婚姻之外有同性的完善型朋友是很普遍的。而当完善型朋友是异性，这当然是个大问题。由于这种友谊包括彻底的开放和信任，它极易发展为性关系。但什么是婚姻的要义呢？当配偶已与他人建立完善型友谊，尤其是与异性时，你为什么与之结婚呢？许多男女可以接受配偶与某个同性有深厚友谊。一个女人可能感觉与丈夫交流不如与她的女性朋友交谈更加轻松自在。但是如果对方是异性，则这里面会有一种背叛的感觉。婚姻制度所要求的坦诚相见只是针对一起生活的人而言。当丈夫把生活中的很多事情与男性朋友一起分享时，妻子可以“划分”出这块领域。毕竟男性和女性常常有着不同的兴趣。但是当这种分享发生在异性之间，整个婚姻的体系受到挑战，因为所分享的事情（包括可能的性关系）恰与夫妻分享的那些独有的东西相同。这种超越婚姻（extra-marital）的完善型友情极难进行区分。所以，结婚之前，非常有必要问问自己：我能与这个人结成完善

型友谊吗?我愿意努力使这种友谊更加深刻和持久吗? 从很多方面看，关于友谊的这个问题是根本性的问题，正如婚姻的誓言所表达的。这个誓言是一个公开的宣示：自己要与何人结成完善型友谊。

勇气对于完善型友谊有很多作用，这里集中讨论三个方面。首先是要有勇气开放和分享生活。正如本书之前提到的，这样做是很危险的，因为我们害怕“自我”被扰乱或动摇。(是的，这可能是事实)。但是人就是这样成长和发展起来的，而不是躲在壳中长大的。第二点在心理勇气方面讲是信任他人。这点也已讨论过，而这对完善型友谊也适用。你有勇气信任别人吗? 这就是为什么逐渐地了解另一个人如此重要。出于无奈的信任更像是一种鲁莽而不是勇气。出于了解的信任虽然需要勇气，但是更多地是理性在起作用。而完善型友谊需要勇气以无条件地开放自己和信任他人。

完善型友谊还有第三个方面需要勇气。曾经有学生说，根本不存在所谓的完善型朋友。所有的友情实际都为了利益或快乐。完善型友谊只是复杂的形式，还是以自我中心和自我服务的。这就是勇气要解决的更大问题了。你愿意发展友谊并相信完善型友谊的可能性吗? 某种玩世不恭的心态弥漫于现代社会中。人有可能真正为他人设身处地地着想吗? 人能够真正忘记自己，全心关注别人的需要吗? 完善型友谊中双方的开放性是真实而独特的体验吗? 亚里士多德会对三个问题都给出肯定回答，但是这些是理智上的回答。实践上，我们需要有勇气相信友谊的存在，并把我们的信念付诸实际。友谊中的勇气核心是开放自己、信任他人。但是，我们首先要相信这种友谊的存在，要有勇气去按照这个信念去做。许多人没能通过这一关。

友谊面临的考验

友谊，即使完善型友谊也并非稳定不变。除了要有勇气结交朋友，

在友谊中开放自己和信任对方以外，友谊也面临其他考验，因为生活肯定是不断变化的。在讨论友谊的这最后一节，我想涉及完善型友谊面临的一些考验，以及心理勇气如何对此有所助益。

首先，如果朋友中的一方改变了，尤其当这种改变对这个朋友自己或两人友情产生威胁时，那么问题就来了。约翰和马克是多年的好友。最初他们只是垒球队的队友，但是逐渐地开始彼此信任。他们都认为对方是朋友中最值得信任和信赖的人。但是，近来马克发觉约翰一反往常，开始大量饮酒。约翰也承认这是事实，并说是工作造成的：他迫切需要这份工作，但是压力实在太大了。尽管付出了最大努力，马克似乎仍然无法阻止朋友的颓落之势。亚里士多德认为，完善型朋友有义务忠于朋友和帮助朋友，除非已经无可救药，或者已经伤害了助人者的个性或人格。约翰已经伤害了与马克之间的相互信任，他醉酒时开始搬弄是非，对马克的私生活说长道短，并且他似乎无法再听进马克的劝告。马克还能维持和推进这段友情多久呢?

这种结局对双方来说都是悲剧，毕竟完善型友谊如此稀有和珍贵。依照亚里士多德的建议，马克应该与约翰并肩作战，尽可能一直去帮助他。毕竟他对朋友做过这种承诺。至于究竟坚持多久则无章可循。真正的关爱朋友意味着要有勇气面对困境，例如能够容忍约翰对信任的亵渎，一如既往地关照他。但是，有时马克的勇气被约翰所利用。勇气似乎变成了鲁莽。因为马克同样有义务关爱自己，这不是表面的关爱，而是作为有活力的人，当自己的心理平衡遭受考验时，持续地关爱自己。当问题严重到一定程度后，勇气就不再体现为继续地开放和信任，而是体现为痛苦地决定结束这段友情。其他任何人都不能代替当事者，也不可以把规则强加给他们。心理治疗当然可以起到一定作用。但是是否能够拿出勇气，决定是否维持这段友情则完全是个人的事情。挚友的改变让人们难以确定什么是最佳解决之道。是即

便信任被亵渎仍然选择继续去爱，还是决定结束友情，哪一种选择都需要勇气。

亚里士多德提出的第二个问题是，一个人能够有多少个完善型朋友。他本人认为会很少，很可能只有一个。虽然他并未详细指出，但结交完善型朋友显然需要付出时间和精力。深厚和亲密的友谊的建立需要投入时间，维持友谊也要投入大量的精力。因此有理由认为这样的朋友最可能只有一个。但是我的学生们说，他们有着数位完善型朋友，其原因是亚里士多德不可能预知的——即沟通技术的巨大发展。学生们声称他们通过电话或电子邮件定期地与几个人交流，保持着完善友谊的关系。这是一种“节省精力”的原则在起作用。这种友谊是完全开放的，并相互分享生活，但是投入的精力和时间都少而集中。于是，与古希腊的情况不同，我们不是在集市与朋友悠闲相会，边喝酒边谈论我们的生活。取而代之的是，我们把交流限制在特定时间里，在这段时间集中精力进行沟通。一些学生认为在今天有多个完善型朋友是可能的，因为我们不必面对面地与之联系。

对此问题我有两个观点。第一，相比单纯的语言交流，面对面交流的信息更多。自然地，谈话对完善型友谊至关重要。这是相互沟通的主要方式。但这不是唯一的方式。电子邮件中的字符无法像面对面交流那样传情达意。体态、表情、眼神、语调或接触等都让“真实的”反应与空洞的字符迥然有别。尽管文字能让我们的生活向他人开放，但它也是最能隐藏自己的交流方式。完善型朋友可以敏感地觉察彼此的变化，他们基于互相的深入理解而帮助对方成长，这在功利型朋友和快乐型朋友中是没有的。值得怀疑的是，技术路线是否能够扫清这些障碍。利用实时全息影像能够解决一部分问题。但是身体接触和细微情感则只有对方亲自在场才能传达。

多重完善型朋友引出的另一个问题是，既然这种友谊基于彻底

的开放，那么利益冲突是很可能出现的。假如简与莎拉、爱米都是完善型朋友，但是莎拉和爱米不是完善型朋友，那么这样的关系中如何实现完全开放呢？简与莎拉的深厚友谊当然与她和爱米之间的友谊有关联，反之亦然，那么当莎拉和爱米并不是完善型朋友时，两段友谊之间有多少是可以分享的呢？一个人的完善型朋友越多，这个问题就越严重。有两种可行的解决方案。一种理想的情况是，莎拉和爱米也成为完善型朋友。三个或更多人之间的完全开放当然是可能的，但是每个人都要经受生活状况的改变，这会让如此大型的友谊网络非常脆弱。另一个更加现实的解决方案是，简的每个完善型朋友都理解和尊重她与另一个朋友之间的隐私。由于都关爱简，他们不会让她置于困难和尴尬的境地。如果莎拉越界，开始询问简与爱米的友谊，这可能预示着莎拉对流言蜚语更感兴趣，或者已经心生嫉妒，而不再关心简的幸福。尽管完善型朋友尊重彼此的隐私，但是，我相信这种多重友谊很难避免这种困境。嫉妒、不信任、感觉耗费时间——许多问题一触即发。所以亚里士多德可能是对的。完善型友谊本就稀有，维持一段这样的友谊就需付出一生努力。考虑到投入的时间和精力，可能的利益冲突，多重完善型友谊即使有可能建立，也很难维持较长时间。

心理勇气对于多重完善型友谊起什么作用呢？前面提到的作用依然适用：战胜恐惧，开放自己，信任他人。信任的问题在其中更复杂，多重朋友关系中的信任受制于更多的人。有的行为在一个朋友面前可能是信任的表现，但对于多个朋友就可能是鲁莽。勇气在多重友谊中的最大作用体现在：为避免伤害与第三个朋友的友谊，或者为避免对第三方造成不公平而拿出勇气设置谈话的禁区。有时在双向友谊中，可以有勇气告诉你信任的人，你现在不准备或不能聊天。这暗示了友谊中存在弱点，这个弱点能让当前的友谊中产生误解。尽管两个朋友

之间可以轻易战胜这种困难，但是在多个朋友之间，要为保护第三方的隐私而设置谈话禁区就困难得多。于是害怕被误解和感到开放性不够的情况更有可能出现，因为我们是在谈论另外一个人，而不是对面的朋友。多重友谊中会更多出现担忧和优柔寡断。拿出勇气在此情况下寻找中庸之道，至少可以说是一种挑战。最理想的情况是，多重完善型朋友中彼此也存在平衡，这样就没有忧虑存在。但在现实的多重友谊情况下，拿出心理勇气，不断做出抉择是很常见的事。

完善型友谊中还有很多有意思的问题。这里浅谈几个。你能与父母结成完善型朋友吗？（你愿意与父母谈论你的性生活问题吗？反过来又如何？）完善型友谊必然是双向的吗？例如，与咨询师结成长期深厚友谊，这几乎是单向的，但是其中却具有很多完善型友谊的成分。称咨询师为“朋友”是否恰当呢？虽然有些问题是语义上的，但我们称呼谁和不称呼谁为朋友，尤其是完善型朋友，这在大部分人的生活中是很关键的。决心诚实、开放、信任地生活需要很大勇气，而如何实现、与谁一起实现则对于我们的生活质量至关重要。

心理勇气及其对社会的回报

随着偷窃数量的上升，人们在营地的其他地方看见、听见甚至闻见了被偷窃的物资，谣言不可避免地开始流传。有人听说，屠场里的肉、菜台上的土豆、煤堆里的煤都“定期”失踪。其他工人听说这些物资被带回家享用，也开始不再克制欲望，试图如法炮制。正如厨房的一位帮工对斯坦所说：“其他人都把东西带回家给孩子享用，我的孩子为什么要他妈的挨饿？我得行动起来，以免最后没的拿！”

情况开始恶化。偷走的肉从25磅升至50磅，然后达到

100 磅，很快，就餐的人得到的供给显著少于他们应该得到的……

在厨房效力很久的厨师们，曾经工作很开心，但现在要求调离。麦特问他们原因，回答是这样的：

"厨房不像过去那样了。所有人都怀疑其他人。更糟的是，有人怀疑我这个厨师。我需要对我的这班人负责——对我伙计的诚实负责。我不知道他们是否背着我拿东西——可能拿了点，但我不知道有多少。如果他们拿了很多，那么我们就是一群骗子，名义上是服务别人，但实际是中饱私囊……"

"是的，这还不是全部，"麦特说，"现在的情况是，诚实的伙计无法忍受，纷纷要退出，而偷窃者却在升职——原来是帮工身份，现在却成为组织要员。至于厨师，如果布鲁克曼辞职，而老兄你也辞职，那就没人愿意做厨师了，他们就直接成为管理者了。这样一来，疾病将吞噬病人，厨房也要关闭了。朋友啊，不道德不仅是心中的恶魔，它也是公众的恶魔，它会让社会濒临崩溃，就像身体染上瘟疫一样。"

Langdon Gilkey，*Shantung Compound*，148-149

心理问题的扩散效应

让我们看一个似乎不证自明的论点。一个人的心理问题——无论焦虑、强迫、恐惧、抑郁——都会影响身边的人。这种看法不只是一种直觉，越来越多的研究表明，这类问题的确会对家庭和亲人产生有害影响。但是，本节要指出的是，个人心理问题对社会的影响远比我们所意识到的大。于是在处理这样的问题时，心理勇气不仅能够让个

人及其家庭受益，并且对整个社会都有助益。

每个人都清楚，在工作、学校或教会中，一个人的强迫症或焦虑症会极大损害其中的关系。有的人脾气很坏，有的人患有非理性恐惧或憎恨特定群体，有的人过度害羞，没有人愿意与这样的人共事。他人所以为的懒惰常常可能是恐惧症。工作中尼克对麦考尔非常不满。虽然麦考尔似乎很有能力，但她从不努力工作，从不主动帮他。她经常开会迟到，喜欢坐在后面，一言不发。她到底有什么问题呢？正如第三章所说，我们倾向于把他人动机归因为我们熟知的因素。尼克能想到的唯一原因就是麦考尔太懒惰，她总想不劳而获。然而，事情并非如此。麦考尔患有严重社交恐惧。她一想到公开发言就惊恐不已，对陌生人万分警惕。她愿意为集体奉献，但是要默默地、不招摇地进行，可是她还没有发现如何能做到这点。开会迟到的话就不必与任何人寒暄，她害怕闲聊。她不认为自己的发言有任何价值，并且她也无法承受别人对她言论的批评。仅仅告诉她说应该参与是无济于事的。除非战胜恐惧，否则她不会成为一个能干的同事。她的恐惧症扩散到整个集体，人们议论纷纷，对这个“不尽本分的人”愤慨不已。公司领导处境非常艰难，不仅是因为麦考尔，而且也因为别人对她的看法。毫无疑问，公司因麦考尔的无所贡献而受到影响，而麦考尔无疑也因自己的问题而饱受煎熬。拿出心理勇气，再辅以相应技术去治疗恐惧症，这不仅能帮助麦考尔，而且也能让公司更加高效，工作环境更加温馨。

心理问题扩散出的最具破坏性的社会效应，往往与权力的利用和滥用有关。已有许多研究者认为希特勒等人的所作所为是自身的心理问题导致的。不过历史事件几乎都是多种原因造成的，究竟个人心理和当时德国的社会文化环境对希特勒的行为起多大作用，无法具体说得清楚。但很明显的是，当权者的心理恐惧或非理性动机常常造成危

害，有时会导致整个社会的灾难。

一个很好的例证是叫做投射的心理防御机制。不管这种奇怪的现象用何种词汇来定义，它的的确确发生了。心怀敌意的人认为世界是危险的，甚至认为其他的人或团体想要伤害自己。有很多这样的例子。孩提时代的安德鲁被多个家庭领养。没有人真正关心他，有人说他总是怀有敌意。他很容易被别人激怒，但他从未考虑别人的处境。当长大后，他逐渐发现激怒他的人有共同的特点。他注意到，社会上某个阶层捞到了一切好处，而像他这样的人从未得到。那些人尤其愿意伤害像他这样不是“上流阶层”，并且还要为生活奔波的人。他很快明白，特定人群掌握着所有的权力和财富。如果没有他们，他的生活或许会好过点。安德鲁加入了一个组织，这个组织企图通过各种手段打倒那些上流阶层。一个新三 K 党[1]成员诞生了。

尽管有多种原因，但安德鲁的非理性的心理状态在其加入三 K 党的社会行动中扮演了重要角色。他对社会的一贯敌意可能是环境造成的，例如孩提时代缺少情感和爱护，也可能是遗传因素。或两种原因都有，遗传气质倾向让人们远离他，而这反过来又强化了他的人格特质，如此往复。不可避免地，安德鲁将他的憎恨“投射”到世界中，于是他非理性地解释周围发生的事情——从游乐场中其他孩子的“脸色”到某些群体的“阴谋”。但是想象安德鲁某天突然觉悟——可能由于他的妹妹与那个阶层的成员结婚，于是安德鲁开始怀疑自己的判断。进一步想象，尽管他的社会网络已经定型，生活中尽是歧视和憎恨，但是安德鲁最终开始觉悟并做出行动——一种需要巨大勇气的行动。也许他开始更多了解他的妹夫，或决定认真考虑“该死的咨询师”的意见——咨询师认为安德鲁的想法像个孩子。最后，他开始同情别

1）三 K 党，美国最悠久、最庞大的恐怖主义组织。——译者注

人，理解现代社会的多元性。他解除了与三 K 党的联系，当地三 K 党的势力因而得以削弱，社区居民的恐惧也显著下降。这样的事情的确发生过。这是个典型的例子，说明了心理勇气如何深刻地影响了周围的社会。领导者的个人问题投射到他人身上，我敢说，这已造成世界上无数的痛苦和死亡。提升心理勇气，直面个人心理问题，这会极大地惠及社会。

投射不是唯一的具有广泛社会效应的防御机制。通过替代或转移，人们把冲动发泄到“软柿子”身上，这是家庭暴力和社会暴力的重要原因。经典的例子是，夫妻一方工作受挫，没法向老板发泄，于是回家发泄到配偶、孩子身上。这些问题不太受重视，但是请考虑一下，生活中这种情况多么普遍。挫折与攻击紧密相关，既包括口头的也包括身体攻击，内部冲突非常常见，因为把怒气发泄到家里不会遭受反击。心理勇气的社会影响在此体现为，诚实地面对我们情绪的混乱，直面那些受害者的无辜，力图找到问题的真正根源。

其他防御机制，可能在心理学中更有争议，但也可以用来解释社会不和谐的原因。反向形成（reaction formation）是其中之一。人可以做出与被压抑情绪相反的举动，把情绪隔离在意识之外，结果导致某些非理性行为。强迫型反同性恋人士用这种方式来掩盖自己的性取向——他们是不愿接纳自己的性取向的。而另一种防御机制，第一章提到过的因自欺而生的否认机制，允许一个人去伤害别人并把这种行为合理化。所有的防御机制都试图隔离我们的情绪。一个人如果无法或不愿面对自己的缺陷，社会也将深受其害。从意识上接纳愤怒和挫折等情绪至少可以使人意识到，这些情绪发泄在了错误地方。同样，承认和“掌控”自己的性取向或对压抑不愉快情绪的倾向也是消除否认机制和方向形成的重要一步。行为心理学家认为这里讨论的很多行为可以通过强化模式来理解，无需通过“深度”的分析也能治愈。这

无疑是对的，但是，我们意识到和接受那些推动我们行为的动机是我们更好地适应现实的基础。需要有勇气面对那些恐惧和不快，即使在行为疗法中，也需要有某种勇气才能进入和继续治疗，并依之行动。无论如何，没有心理勇气，个人问题的扩散效应将会继续对社会产生消极影响。对于那些不敢面对自己缺陷的掌权者，他们对社会的影响是灾难性的。

善与恶对社会实践的影响

想象这幅场景：第二次世界大战期间，你处于位于欧洲的一个纳粹集中营内。集中营里有几座建筑，主要是住宿的地方和食堂。你和一群陌生人，总数达2000人，被囚禁在这里。纳粹只供给非常基本的物资需要，但是无论如何，你是孤单一个人，必须活下来。

经过极其困难的生活和劳务安排，现在的日子勉强可以忍受了。友谊也建立起来了，里面既有神父也有水手，你们“临时的”社会开始运转。但是奇怪的事情开始发生。一小撮人开始“行骗”。他们把厨房的食物带回家，还撒谎掩盖。很快地，越来越多的人如法炮制，之前为这个小型社会出色服务的厨房，现在实际已经无法运转和维持。而且，一些人变得贪婪和自私。当红十字会的船舶抵达，本来决定平均分配物资，但这个多民族集体里的一些美国人认为，既然是美国运送的物资，那么理当由美国人占有。整个分配计划泡汤了。你见证的是人类社会生活的现实——罪恶对社会制度的破坏性影响。这种影响就像缺乏食物、衣服和避难所一样真实，它可以破坏人类创造的最美好的东西。

这一情形，指出了勇气对于社会最主要的影响所在。诸如诚实、勇气、慷慨、自律等美德可以强化优良的传统。不忠、懦弱、贪婪和懒惰等罪恶虽然能让个人短期获益，却会吞噬掉我们共处所需要

的信任和合作。美德加强人们之间的联系，无论在比赛、生意或家庭中都如此。罪恶则会毁掉这些联系。如果有很多人作弊，则友好的比赛无法进行；如果人民不信任，则民主政府无法运转。如果没有一定程度的诚实，那么无论用多少摄像头监视雇员和顾客，一个企业都无法经营。美德是把社会各部分联结起来的黏合剂。缺乏美德则需要用外力维持表面的秩序。无论是政府中的还是企业中的专制统治，那种所谓的秩序都是一个躯壳，其中的人们生活在恐惧、失信和憎恨之中。

勇气对于维持和强化我们的社会生活来说是核心美德。有时，如世贸中心被袭中展现出的生理勇气，它向我们展现了集体生活的意义，提醒我们有人愿意为他人而牺牲。这种勇气是信任的最重要的基础，在危机时更是这样。其他时候，正如罗莎的道义勇气那样，勇气强化了社会各部分的联系，因为它迫使人们看到既有的缺陷——揭下我们不想看到的伤疤。还有些时候，拿出心理勇气直面酒精成瘾或克服恐惧症后，人会变得更加坚强，更加值得信任，更能给予爱和接受爱，更能成为社会的有机组成部分。所有类型的勇气都可以增加信任、自信和幸福感，进而促进社会更加健康发展。

如上所述，那些不敢直面自己情感和恐惧的人，尤其是掌有一定权力的人，将有可能破坏他生活于其中的习俗，因为他主要在乎的是自我保护，而不是更多人的利益或现实。心理勇气为一种社会奠定了基础，在这样的社会里，人们不必受源于恐惧的隐含动机的驱使而做出行动。我们社会中隐含动机的现象司空见惯但不易觉察：尽管人们在社会层面表现“适当”，但由于恐惧或成瘾是行为的隐含动机，不仅个人受不幸和情感困扰，而且整个社会也因此受到拖累。在生理勇气和道义勇气的协助下，心理勇气的提升不仅给个人、而且也给全社会带来希望。